

19 Überlebensfähigkeiten, die du kennen und können musst

Je mehr du weißt, desto wahrscheinlicher ist es, dass du eine extreme Situation überlebst.

Nachfolgend schauen wir uns 19 Überlebensfähigkeiten an, die dein Leben retten können.

Am Ende des Artikels wirst du dich sicherer und stärker fühlen.

Lass uns starten.

Nr. 1: Ein Feuer machen

[Feuer machen ohne Streichhölzer oder Feuerzeug](#) ist eine der **schwierigsten Aufgaben, die es gibt**.

Ich selbst habe noch viele Lehrstunden vor mir mit dem Feuerbohrer.

Aber nur, weil es schwierig ist, ist es nicht unmöglich. Daher bin ich auch ein Fan davon, die **Techniken immer wieder zu üben**. Nur dann fühlst du dich wirklich sicher.



Feuerbohren finden viele Menschen als eine der schwierigsten Disziplinen

Meine erste Empfehlung ist: Nimm immer **drei verschiedene Arten von Anzündmethoden** mit auf deine Wanderungen. Also etwa Streichhölzer, Feuerzeug und Feuerstahl. Oder ein Schlageisen oder eine Feuerpumpe anstatt dem Feuerstahl.

Übe, mit diesen Methoden ein Feuer zu entfachen. Ja, selbst mit Streichhölzern ein Feuer aufzubauen, beherrschen viele Menschen nicht. Taste dich langsam heran.

Und wenn du die oben genannten Anzündmethoden beherrschst, dann stelle dich der Herausforderung des Feuerbohrens.

Auch solltest du dich vertraut machen mit den vielen **verschiedenen Arten von Zunder**. Mit dem richtigen Zunder entfachst du nämlich ein Feuer in Windeseile.

Hier meine Ratgeber-Artikel, mit denen du nach und nach viel dazu lernst.

- [Wie du mit dem Feuerstahl schnell und einfach ein Feuer entzündest](#) (Anleitung + Video)
- [Was ist eine Feuerpumpe?](#) [Mit dem Wissen unserer Urahnen Feuer machen]
- [Wie entzünde ich ein Feuer?](#) [in 10 Schritten zum Erfolg]
- [Survival Basiswissen: Zunder sammeln und selbst herstellen](#) [22 Beispiele]

Nr. 2: Mit Panik umgehen

Weißt du, was der erste Fehler ist, den Menschen machen, wenn sie sich in der Wildnis verlaufen?

Ich sage es dir: Sie geraten in Panik.

Keine Frage, das ist verständlich.

Aber Hilflosigkeit und Frust machen Menschen starr wie eine Betonsäule.



Du hast die Hälfte der Herausforderung gestemmt, wenn du mit Panik und Angst umgehen kannst.

Daher ist es wichtig, dass du dir auf psychologischer Ebene klarmachst, was eine Notsituation bedeutet.

Ich sage dir: Du hast die Hälfte der Herausforderung gestemmt, wenn du [mit Panik und Angst umgehen](#) kannst.

Denn mit Panik denkst du nicht logisch und vernünftig.

Lerne daher den Grundgedanken: S.T.O.P.

S.T.O.P. steht für die englischen Wörter STOP, THINK, OBSERVE und PLAN.

Also in Deutsch:

- **S** TOP: Halt! Gönn dir einen Moment der Ruhe, bevor du handelst.
- **T** HINK: Denke nach, was zu tun ist. Erarbeite eine Strategie.
- **O** BSERVE: Beobachte, was dich umgibt. Was hilft dir? Welche Risiken gibt es?
- **P** LAN: Setze deine Strategie um.

Und dann schau dir an, was du getan hast und lerne daraus.

Mache diese Regel zu deinem Grundsatz. Sie hilft dir sogar im Alltag, auf der Arbeit oder in deiner Beziehung zu deinem Partner.

Du triffst damit die bestmögliche Entscheidung, weil du dir für die Entscheidung Zeit genommen hast.

Menschen, die ruhig und gelassen bleiben, erzielen einfach die besseren Ergebnisse.

Nr. 3: Einen Unterschlupf bauen

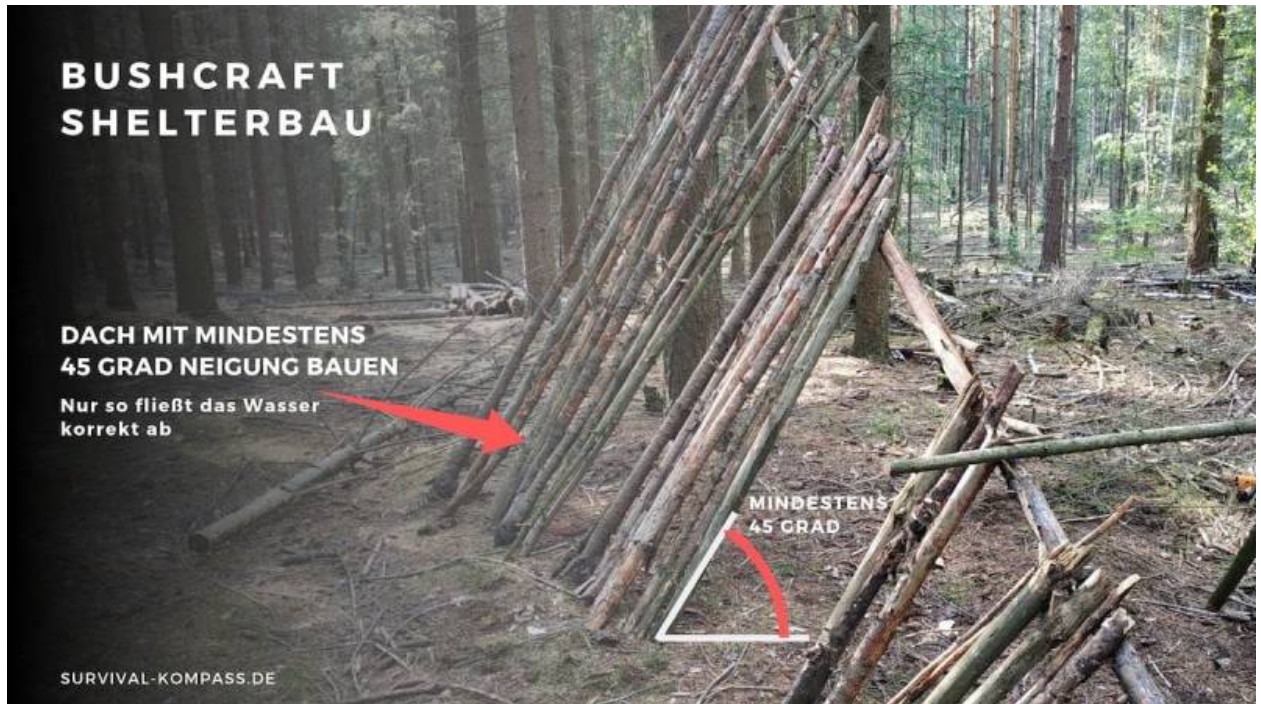
Ich sage es mal so: Einen Unterschlupf bauen MUSST du können.

Wetter, Kälte und Tiere setzen dir unheimlich zu. Die eigenen "vier Wände" bauen zudem deine Moral auf und geben dir ein sicheres Gefühl.

Ich empfehle dir ein "Lean-To-Shelter" (Anlehn-Unterschlupf) zu bauen. Das kann jeder Anfänger. Noch besser ist ein Debris Hut, wenn du kein Feuer hast.

Dabei sind entweder beide Seiten geschlossen oder nur eine Seite abgedeckt.

Bei richtiger Bauweise sind diese Unterstände tatsächlich unglaublich robust.



Achte darauf, dass dein Dach schräg genug ist, sonst fließt das Wasser nicht ab

Vorgehensweise:

- Wie du auf dem Bild unten siehst, lehnst du als Erstes einen dicken und langen Stock an einen festen Gegenstand. Wie einen Stein oder einen Baum.
- Dann füllst du die Lücke mit kleineren Stöcken und Ästen.
 - Bei dem Bau des Daches ist es wichtig, dass du mindestens eine Neigung von 45 Grad (kann auch mehr sein) einhältst.
 - Nur bei einem schrägen Dach kann das Wasser gut abfließen. Flachere Dächer lassen Regen durch.
- Schließlich bedeckst du alles mit Moos oder Laub.
 - Das Abdeckmaterial legst du von unten nach oben. Die neue obere Schicht bedeckt 1/3 der unterliegenden Schicht.

Achtung: Soll dein Unterschlupf isolieren, muss es viel enger und kleiner gebaut werden.

Hier ein Beispiel von einem Wilderness-Survival-Shelter, in dem du auch ohne Feuer warm bleibst. Darin habe ich geschlafen, im Oktober, mit Schlafsack und Isomatte.



In solch einem Shelter bleibst du auch ohne Feuer warm

Hier noch zwei Tipps zum Unterschlupf:

1. **Bedecke den Boden** mit einer Schicht aus Laub, Gras, Blättern, Tannennadeln, Zweigen oder Ästen. Die Schicht sollte mindestens 10 Zentimeter hoch sein. So schützt du dich vor Kälte von unten.
2. Im Winter – wenn es richtig kalt ist – baust du besser eine [Schneehöhle](#).

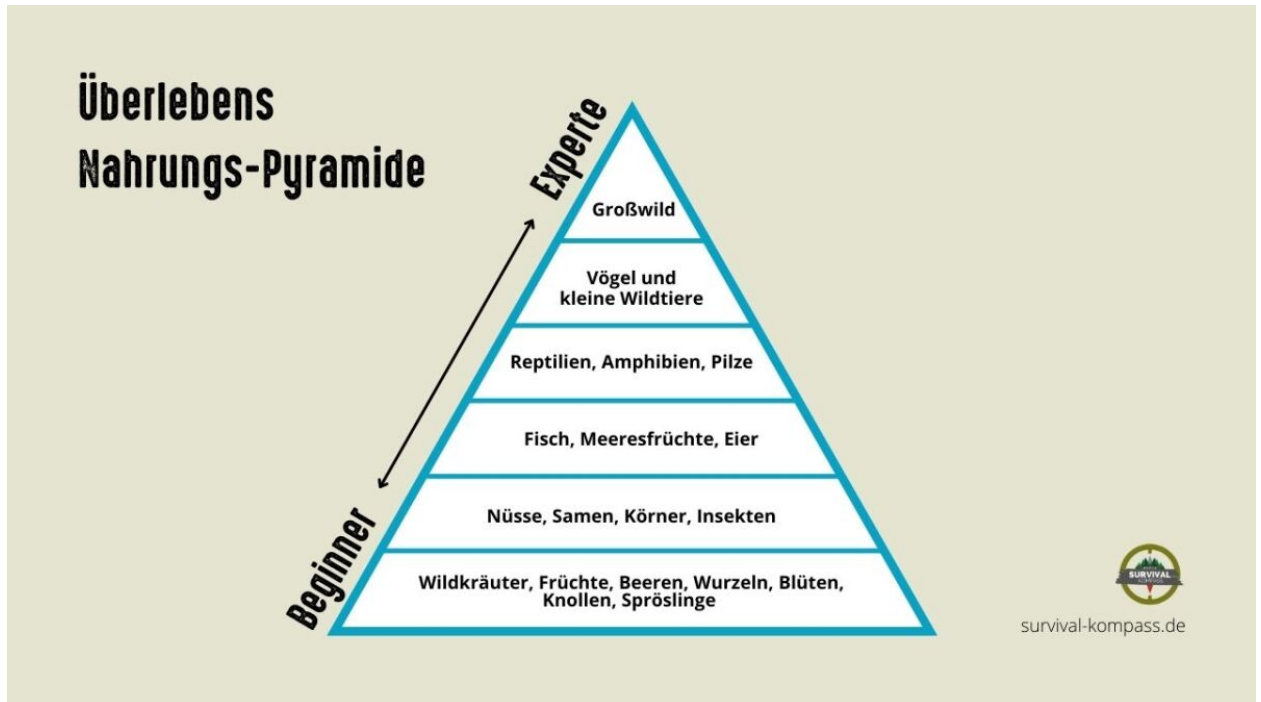
Diese zwei detaillierten Ratgeber für deinen Unterschlupf lege ich dir ans Herz:

- [Wie du ein Bushcraft Shelter baust \[Anleitung\]](#)
- [Wie du die ideale Lage für dein Camp findest](#)

Nr. 4: Eine Falle bauen

Das Thema Essen ist wichtig, daher solltest du Fallen bauen können.

Fallen haben einen grandiosen Effekt: Sie arbeiten für dich im Passiv-Modus.



Im Gegenteil zum [Speerangeln](#) oder zum Insekten suchen, brauchst du nur die Fallen platzieren und widmest deine Zeit anderen wichtigen Aufgaben.

Ich empfehle dir verschiedene Totschlag-Fallen zu üben. Durch einen Auslöser kracht ein Stein herunter auf das Tier.

Ähnlich wie der Fischspeer, sind Fallen einfach zu bauen und benötigen wenig Material.



Fallen für kleine Säugetiere arbeiten für dich im Passiv-Modus

Lass uns einen Blick darauf werfen, wie du eine erstellst.

- Finde drei Stöcke und einen schweren Stein
- Kerben in die Stöcke schneiden
- Halte den Stein hoch, während du die Stöcke positionierst

Sobald alles korrekt steht, platzierst du einen Köder, um ein Tier unter den Stein zu locken. Dafür nimmst du z. B. Gedärme von Fischen, Insekten, Würmer oder Dinge mit leuchtenden Farben.

In meinem Artikel „[Survival Fallenbau: wie du eine einfache Totschlagfalle baust](#)“, zeige ich dir ganz genau (Bild für Bild und im Video) wie du eine Falle herstellst.

Nr. 5: Einen Speer zum Fischen bauen

Stellen wir uns einmal vor, du bist wirklich in einer Notsituation und benötigst dringend etwas zu essen.

Größere Tiere fangen wird ohne viel Aufwand oder ein Gewehr nicht klappen. Doch es gibt Fische – meistens in allen Bächen und Seen.

Ein Fisch ist **reich an Eiweiß, also voller Power**. Du brätst, röstest oder kochst ihn.

Du benötigst auch keine Angel, denn du weißt ab heute, wie du dir einen Speer baust. Schleiche dich an ein Gewässer und warte dann an einer Stelle auf Fische.

Besonders gut sind Bäche, bei denen viel Wasser durcheinander gewirbelt wird. Das lieben Forellen, weil das Wasser besonders viel Sauerstoff enthält.

Aber auch ruhige Stellen am Ufer, bei dem der Boden über dem Wasser hängt, sind ein ausgezeichnetes Versteck für Fische (dort ruhen sie sich aus).

Die Methode vom Speerbau ist wirklich genial, denn du hast dir damit **auch noch eine Waffe gebaut**, die dich gegen wilde Tiere schützt.



Einen Speer baust du dir selbst nur aus Holz oder mit einem Seil

Wie es geht, einen Fischespeer zu bauen:

- Finde einen langen Stock
- Trenne dann mit einem Messer das Ende des Stocks in vier einzelne Zinken
- Spalte die vier Zinken auf, mit kleinen Hölzern

Wenn du Bild für Bild wissen willst, wie du einen Speer zum Fischen baust, empfehle ich dir mein [leicht zu verstehendes E-Book](#).

Nr. 6: Essbare Insekten finden

Stell dir mal vor: Du bist allein im Wald. Was würdest du essen, außer Pflanzen?

An Wild jagen ist nicht zu denken. Bis du ein Wildschwein fängst, hat es eher dich aufgespießt.

Du hast also keine Wahl: Du musst dir Insekten suchen.

So eklig wie es im ersten Moment klingt – in anderen Ländern ist das ganz normal. Dort essen die Leute Insekten, wie wir in Deutschland jeden Tag Brot. Selbst unsere Vorfahren haben die kleinen Tierchen regelmäßig gefuttert.



Insekten essen klingt im ersten Moment eklig, ist jedoch in vielen Ländern ganz normal

Insekten essen ist wie in einen Power-Riegel beißen. **Voller Eiweiß und Fette** – die pure Energie, genau dann, wenn du sie dringend brauchst.

Jedoch sind nicht alle Insekten essbar und es gibt Tricks, um sie zuzubereiten.

Schauen wir uns an, was es zu beachten gibt.

Vermeide Insekten:

- die stechen können
- die haarig sind
- die leuchtende Farben haben
- die Krankheiten übertragen können (Mücken, Zecken, Fliegen etc.)

Das sind die besten Insekten in deutschen Wäldern und Wiesen:

- Grillen
- Heuschrecken
- Raupen
- Ameisen
- Käfer
- Insektenlarven
- Honigbienen

Um Insekten zuzubereiten, empfehle ich dir unbedingt, **sie nicht roh zu essen**. Du hältst dir damit Parasiten vom Leib. Koche, brate oder röste immer deine Insekten.

Du willst zu dem Thema mehr wissen und dich fortbilden? Dann lies meinen Artikel "[Survival Basics: Insekten essen \(Zubereitung, Fangen, Zucht\)](#)". Dort zeige ich dir, wie du Insekten fängst und warum du die Beine und Flügel vor dem Essen entfernen musst.

In meinem ausführlichen [Ratgeber zu Heuschrecken](#), lernst du außerdem, wie du sie fängst und korrekt zubereitest.

Nr. 7: Ein Notsignal absenden

Bist du in der Wildnis verloren gegangen, so gelten zwei Grundsätze:

- Bleib so lange am Leben wie möglich.
- Mach dich bemerkbar, sicher sucht jemand nach dir.

Du musst wissen, wie du ein Notsignal erzeugst. Sonst ist es unwahrscheinlich, dass dich die Suchenden finden.

Es gibt drei wichtige Methoden:

- Baue ein großes "SOS" oder "X" aus Steinen oder Stämmen auf dem Boden. Das ist nicht übersehbar von oben und ein allgemeines Hilfezeichen.
- Sende ein Morse-Signal mit einer Taschenlampe, einem Spiegel oder einer Signalpfeife. Das internationale SOS-Morsezeichen geht so: · · · — — — · · · , drei kurz, drei lang, drei kurz.
 - Wie jede Erstaussendung oder unbeantwortete Aussendung ist der Anruf – hier also SOS – dreimal hintereinander zu senden (also · · · — — — · · · — — — · · · — — — · · ·)
- Baue ein Signalf Feuer und verbrenne stark rauchendes Material. Also Material, das Erdöl enthält, wie Kunststoff oder Gummi.
- Besitzt du eine Leuchtpistole oder ein Signalf Feuer, starte sie/es erst, wenn du andere Personen in der Umgebung vermutest (du hast meistens nur einen Versuch).



Notsignale machen auf dich aufmerksam

Lesetipp: [3 primitive Signale, um in einer Notsituation auf dich aufmerksam zu machen](#)

Nr. 8: Ein Seil herstellen

Ein Seil herzustellen, halte ich für essenziell. Du brauchst es für viele Zwecke, wie beim Unterschlupf bauen oder um Fallen zu konstruieren.

Leider packen viele Wanderer allerhand unnützes Zeug in ihren Rucksack, vergessen aber ein Seil oder Strick mitzunehmen.

Ein Seil herzustellen, ist nicht schwer, das haben unsere Vorfahren schon vor Tausenden von Jahren gemacht.

Das einzige, was du benötigst, sind Pflanzenfasern.

Das benötigst du an Material:

- Suche dir Pflanzen, die zum großen Teil aus sich leicht ablösenden Fasern bestehen ([Brennnessel](#), Innenrinde von toten Bäumen).
- In Ausnahmefällen nimmst du anderes Material wie Streifen von Plastiktüten, Papier oder sogar Toilettenpapier.

So drehst du dein Seil:

- Der erste Dreh geht im Uhrzeigersinn (die kleinen beiden Seile).
- Der zweite Dreh dann unbedingt gegen den Uhrzeigersinn (die beiden Seile werden zusammengedreht).
- Also, am wichtigsten ist: Immer abwechselnd drehen und halte dabei die Fasern / Seile auf Spannung.

Hier eine Grafik, die die Technik verdeutlicht:



Die Drehtechnik bei der Seilherstellung

In meinem Artikel "[Wie du selbst Seile herstellst \(Bilder-Anleitung + Video\)](#)" erkläre ich dir genau, wie du ein Seil drehst. Schau ihn dir unbedingt an, wenn du mehr wissen willst über Seile herstellen.

Nr. 9: Kalte Füße auftauen

Gerade im Winter ein großes Problem: kalte Füße und Gliedmaßen.

Deine Füße frieren ein, wenn sie lange dem eisigen Untergrund ausgesetzt sind. Die Haut friert ein, dann das darunter liegende Gewebe.

Spätestens ab diesem Zeitpunkt musst du anfangen, deine Füße wieder aufzuwärmen. Bleibt das aus, bleiben Hautschäden.

Starke Erfrierungen machen sich folgendermaßen bemerkbar:

- es entsteht ein Taubheitsgefühl im betroffenen Bereich
- weiße Flecken entstehen auf der Haut
- bei starken Erfrierungen werden die Flecken schwarz
- die betroffene Stelle wird hart

Bei starken Erfrierungen ist es sehr wahrscheinlich, dass der Fuß amputiert werden muss.



Gliedmaßen und Kopf kühlen als erstes aus – Schütze sie!

Mach also folgendes, damit deine Füße nicht einfrieren: Schwing dein Bein wie ein Pendel hin und her. Nach und nach wirst du wieder mehr fühlen.

Such dir dann Erste Hilfe, einen Unterschlupf und ein Feuer. Laufe nicht mehr weiter.

Massiere oder reibe niemals angefrorenes Gewebe. Tauge auch keine eingefrorenen Gliedmaßen über Feuer oder in heißem Wasser auf. Leicht warmes Wasser ist jedoch in Ordnung.

Lesetipp: "[Survival im Winter – diese Tipps sind wichtig bei Kälte](#)".

Nr. 10: Zurückgelegte Strecke messen

Es ist ratsam, dass du weißt, wie weit du gelaufen bist.

Wie weit bist du von der Zivilisation entfernt? Wie viele Kilometer bist du an einem Tag gelaufen?

Ohne GPS-Gerät, [Karte und Kompass](#) gibt es eine wunderbare Möglichkeit deine zurückgelegte Strecke zu messen.

Das einzige, was du benötigst: **eine Uhr**.

Folgende Berechnung lege ich dir ans Herz, auch wenn sie nicht aufs Detail genau ist. Die Methode ist nur eine von vielen Möglichkeiten.

Wie es geht, Methode 1:

- durchschnittlich läuft ein Mensch etwa 3 bis 5 Kilometer pro Stunde (5 km/h sind schon recht flott)
- wenn du also 4 Stunden gelaufen bist, hast du bei 4 km/h genau 16 Kilometer geschafft (ohne Pause, flaches Gelände)
- wenn das Gelände uneben ist oder dicht bewachsen, so läufst du langsamer

Methode 2, ohne Uhr:

- ein Schritt ist meist zwischen 71 und 75 Zentimetern lang
- Zähle also deine Schritte und rechne dir die zurückgelegte Strecke aus
- 2000 Schritte bedeuten also $2000 \times 0,75$ Meter: 1500 Meter



Du solltest wissen wie viel Kilometer du gelaufen bist

Nr. 11: Himmelsrichtungen bestimmen

Ist Norden bestimmt, bestimmst du auch alle anderen Himmelsrichtungen.

Kennst du die Himmelsrichtungen, lässt es sich navigieren – zum Beispiel in die nächste Stadt.

Das ist unglaublich nützlich, wenn du eine Karte hast, aber keinen Kompass.

Mit dieser Methode **brauchst du nur deine analoge Armbanduhr**:

- Nimm deine analoge Uhr und halte sie flach
- Richte den Stundenzeiger auf die Sonne aus
- Süden liegt in der Mitte zwischen dem Stundenzeiger und der 12
- Norden liegt in der entgegengesetzten Richtung bei 180 Grad

Nun denkst du sicher: Das ist doch ungenau!

Hundertprozentig genau ist die Methode nicht, aber sie kommt nah dran.

Ich versichere dir, dass sie ziemlich genau ist.

Du glaubst mir nicht? Dann probiere es aus. Geh raus, sobald die Sonne scheint und überprüfe die Methode.

Das ist eine der wichtigsten Überlebensfähigkeiten, die du können musst.



Hinweis: Die Messung funktioniert so nur auf der Nordhalbkugel. Auf der Südhalbkugel gehe wie folgt vor:

- 12 auf der Uhr in Richtung der Sonne ausrichten
- Norden liegt hier in der Mitte zwischen 12 Uhr und dem Stundenzeiger

P. S. Während der Sommerzeit musst du 13 Uhr anstatt 12 Uhr auf der Uhr nehmen.

Hier noch mein Lesetipp zur genialen Schattenstock-Methode (noch genauer): "[Wie du die Himmelsrichtungen mit dem Schatten bestimmst](#)". Und schau dir auch meinen Grundsatzratgeber an "[11 Methoden zur Navigation und Orientierung ohne Kompass](#)".

Nr. 12: Eine Blutung stillen

Stell dir vor, du bist allein im Wald. Dein [Erste-Hilfe-Set](#) hast du heute vergessen.

Und dann das Dilemma: Du schneidest dich tief.

Auch wenn du hoffentlich die Technik nie anwenden musst, so hilft sie dir, nicht zu verbluten.

So gehst du vor, um einen Verband aus der Natur herzustellen:

- Such dir so schnell es geht getrocknetes [Laubmoos](#). Laubmoos, wie Torfmoos, ist weich und buschig.
- Findest du kein Laubmoos (gibt es meistens nur in Sümpfen und Mooren), nimm ein anderes trockenes Moos.
- Laubmoos saugt auf und wirkt zudem noch antibakteriell.
- Drücke dann das Laubmoos fest gegen die Wunde und warte, bis die Wunde nicht mehr blutet.
- Suche dann so schnell es geht einen Arzt auf.



Mit Moos ist es möglich eine starke Blutung zu stoppen

Wusstest du, dass die Soldaten im Ersten Weltkrieg schon diese Methode nutzten?

Lies auch

[Die 7 Todfeinde, wenn du in einer Survival-Situation bist](#) – Auf welche Feinde musst du achten, wenn du

dich in einer Überlebenssituation befindest? Erfahre, wie du diese Survival-Fehler vermeidest und überlebst.

Nr. 13: Stichen von Insekten entkommen

Kennst du das auch im Sommer? Überall summt es und ständig eine Mücke vor deiner Nase.

Im Hochsommer hältst du es im Wald in der Dämmerung nicht lange aus.

Hier in Deutschland ist das noch harmlos. In anderen Ländern übertragen Mücken Krankheiten wie Malaria.

Auch Stiche von manchen Käfern schmerzen und führen zu Infektionen.

Ziel ist es, dass dich so wenig Insekten wie möglich stechen.



Viele Stiche von Insekten verderben dir die Laune und übertragen zudem noch Krankheiten

Das kann dir helfen:

- Such dir einen windigen Ort – das macht es schwierig für Insekten, dich zu beißen.
- Bedecke deine freiliegende Haut mit Schlamm und Matsch – so kommt kein Stechrüssel durch ([lies hier den ganzen Ratgeber](#)).
- Vermeide dunkle, nasse und verschwitzte Kleidung – das zieht Mücken an.
- Nutze als Schutzmittel gegen Insekten Stücke von der Birkenrinde.

Wenn du Birkenrinde direkt vom Baum nimmst und dich damit einreibst, dann ist der Schutz vor Insekten nicht sehr hoch.

Es gibt aber eine wunderbare Methode, um richtig wirkenden Insektenschutz herzustellen.

Dafür benötigst du Birkenteeröl, welches aus [Birkenpech](#) gewonnen wird. Am besten eignet sich dazu die Hängebirke.

So vertreibst du Insekten: Lass 2 Tropfen Birkenteeröl auf 1 Esslöffel Wasser verdampfen (z. B. in einer Duftlampe).

Noch mehr zur Birkenrinde liest du hier: "[Birkenrinde: das Survival-Wunder \[Anwendungsbeispiele\]](#)".

Nr. 14: Einen gebrochenen Arm schienen

Hast du dir schon mal einen Arm gebrochen? Ja? Dann weißt du, wie schmerzhaft es ist. Und wenn nicht, dann wünsche ich dir das niemals.

Brichst du dir einen Arm und gehst sofort ins Krankenhaus, ist das keine große Sache.

Aber passiert dir das in der Wildnis, bist du herausgefordert.

Baue mal deinen [Unterschlupf](#) mit nur einem Arm. Oder [entzünde ein Feuer](#) mit nur einer Hand. Das schränkt dich erheblich ein, daher musst du deinen Arm schienen.

Das kannst du machen: Hast du eine **Isomatte** dabei, so wickle sie um deinen Arm. Schnüre dann alles fest zusammen.

Keine Isomatte dabei? Nimm Stöcke, packe sie an beide Seiten des Armes und stütze ihn damit. Aber ich versichere dir, auch mit einer Schiene wirst du nicht fröhlich herumspringen wie in so manchen Action-Filmen.

Tipp: Nimm sofort Schmerzmittel. Am besten noch während des Schockzustands. Wenn dein Adrenalin nachlässt, wird es sehr schmerzen.

Nr. 15: Dauer des Tageslichts schätzen

Wenn es dunkel wird und die Nacht hereinbricht, bist du ohne Licht aufgeschmissen.

Es ist daher unentbehrlich, zu wissen, wann die Sonne untergeht.

Denn in der Nacht entzündest du kein Feuer mehr, baust kein Shelter mehr und findest auch kein [Wasser](#).

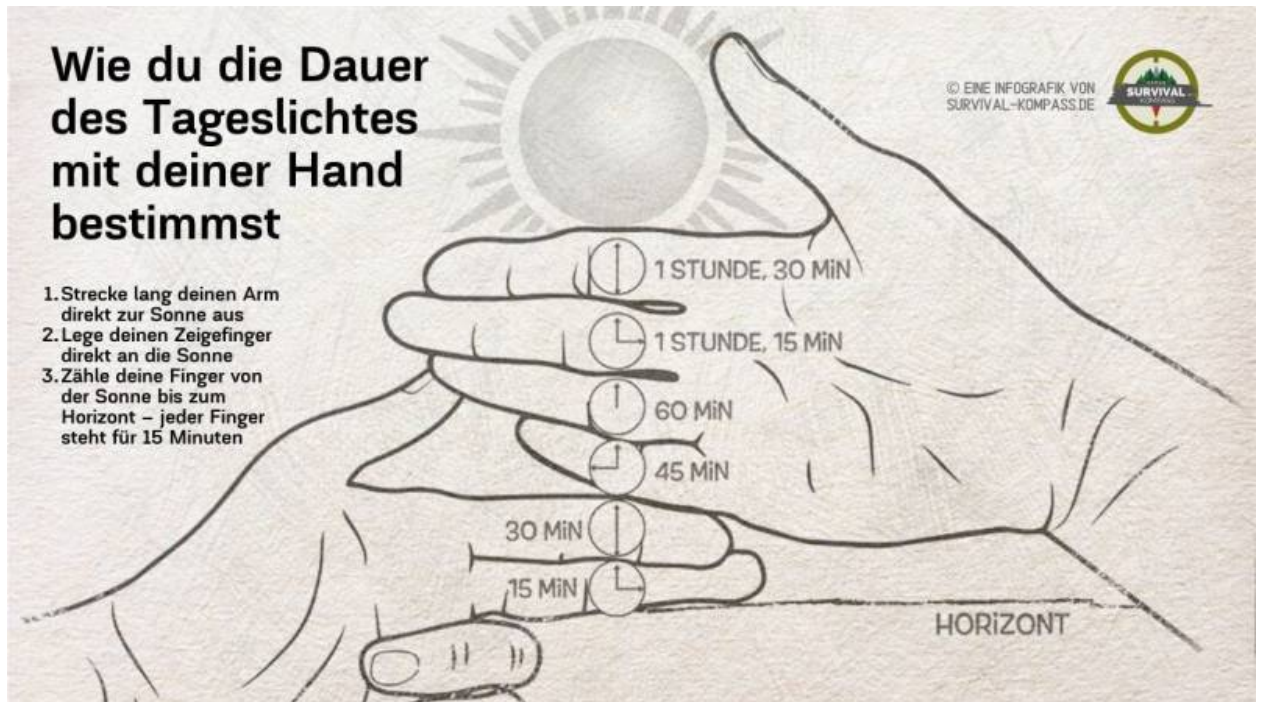
Nun hast du vielleicht keine Uhr dabei. Oder du befindest dich in einer Zeitzone, in der du die Uhrzeit des Sonnenuntergangs nicht weißt.

Du musst also schätzen, wie lange du noch Tageslicht hast.

Das geht so:

1. Strecke lang deinen Arm direkt zur Sonne aus
2. Lege deinen Zeigefinger an den unteren Teil der Sonne
3. Zähle deine Finger von der Sonne bis zum Horizont
4. Jeder Finger steht für 15 Minuten Tageslicht
5. Ist noch Platz bis zum Horizont, nimm deine andere Hand dazu

Hier eine Grafik, die die Methode verdeutlicht:



Es ist unentbehrlich zu wissen wann die Sonne untergeht

Nr. 16: Deinen Wasserbedarf kennen

Du bist nicht auf den Kopf gefallen, das weiß ich. Daher weißt du auch, dass Wasser lebenswichtig ist.

Die meisten Menschen verdursten leider, die sich in der Wildnis verlaufen.

Und Wasser finden ist alles andere als einfach, daher musst du es auch als Erstes anpacken.

Was die Situation so gefährlich macht: Viele Leute wissen nicht, wie viel Wasser sie verbrauchen.

Du verlierst Wasser durch:

- Atmen
- Schwitzen
- Pinkeln



Wie schätzt du deinen Wasserbedarf ein?

Wie schätzt du nun deinen Wasserbedarf ein?

In Deutschland ist es recht einfach. Ein normaler Mensch verliert ungefähr 1,5 Liter alle 24 Stunden.

Wenn du dich jedoch körperlich anstrengst, der Tag besonders heiß ist oder du sogar in der Wüste bist, verlierst du viel mehr Wasser.

In extremen Situationen verlierst du bis zu einem Liter pro Stunde.

Haushalte also gut mit deinem Wasserbedarf und stelle dich früh darauf ein, welches zu suchen.

In meinem Artikel "[Survival: der ultimative Wasser-Guide](#)" erfährst du wirklich alles übers Finden, Sammeln und Filtern.

Nr. 17: Eine Solardestille bauen

Eine Solardestille ist eine großartige Erfindung. Und ich bin überzeugt, das sollte wirklich jeder können.

Und damit meine ich nicht nur [Bushcrafter](#) und Survivalisten, sondern auch Wanderer und Trekking-Begeisterte.

Warum? Weil du nie weißt, wann du in einer Überlebenssituation stecken wirst.

Wie oben schon geschrieben, **sterben die meisten Menschen, weil sie verdurstet sind.**

Das Problem: Du kannst nicht einfach aus einem Bach, See oder Teich trinken. Es ist sehr wahrscheinlich, dass du dir den Magen verdirbst.

[Wasser sammeln](#) ist einer der wichtigsten Punkte auf deiner Liste zum Überleben.

Mein Tipp: Baue eine Solardestille.

So geht es:

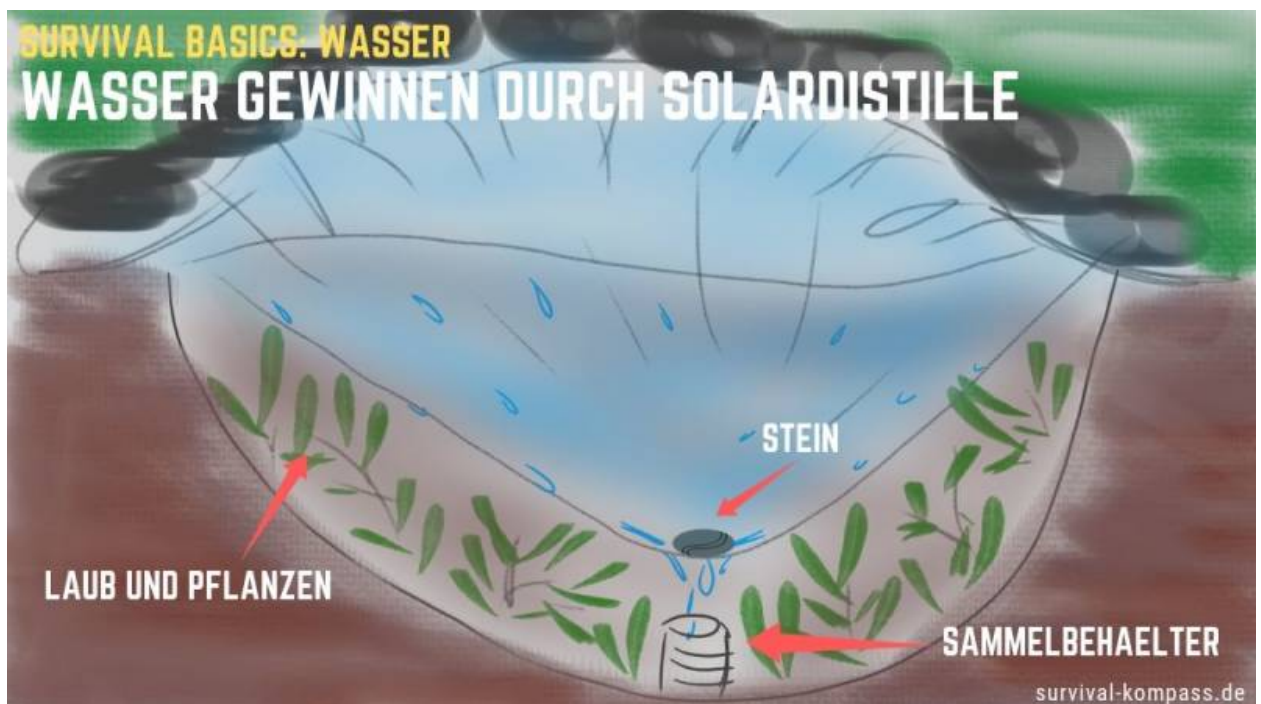
- Grabe ein Loch, ungefähr 20 – 30 Zentimeter tief
- Stelle einen Behälter in die Mitte des Lochs
- Lege in das Loch alles, was feucht ist: Pflanzen, Blätter, Laub – du kannst von mir aus auch hineinpinkeln
- Spanne dann (so gut es geht luftdicht) eine Plastikfolie über das Loch
- Lege einen Stein genau über deinen Behälter, sodass eine Vertiefung entsteht

Ab sofort verdampft dein Wasser, es bleibt an der Plane, kühlt sich ab und tropft in deinen Behälter.

Das Wasser ist absolut trinkbar. Du musst dir keine Sorgen wegen Verunreinigung machen.

Diese Methode ist eine der wichtigsten Überlebensfähigkeiten beim Sammeln von Wasser in freier Wildbahn.

Hier eine Infografik zur Solardestille:



Wasser gewinnen durch eine Solardestille

Nr. 18: Essbare Pflanzen kennen

Versagen deine Fallen und findest du keine Gewässer mit Fischen, bleibt dir nur eine Möglichkeit: [essbare Pflanzen finden](#).

Wenn du weißt, welche Pflanzen essbar sind, bist du im Vorteil.

Grünpflanzen gibt es überall auf der Welt – außer in Wüsten.

Das ganze Jahr über findest du essbare Kräuter. Zum Beispiel:

- [Löwenzahn](#)
- Wilden Lauch
- [Kresse](#)
- [Sauerklee](#)
- Taubnesseln
- [Brennnesseln](#)
- [Vogelmiere](#)
- [Hagebutten](#)
- Gänse Distel

Diese Pflanzen liefern dir wichtige Stoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die dir neue Energie geben.

Findest du kein Grün, kannst du auch auf Knospen von Bäumen zurückgreifen.

Empfehlung: Lies meinen Artikel zum [Genießbarkeitstest zu Pflanzen](#). Damit überprüfst du, ob eine Pflanze essbar ist.



Mit den richtigen Pflanzen und Knospen hältst du deinen Hunger in Schach

Nr. 19: Denk positiv!

Deine Einstellung ist meiner Meinung nach das Wichtigste. Gehst du mit schlechter Laune an eine Sache, wird sie sehr wahrscheinlich scheitern.

Wenn ich mir einen Partner aussuchen könnte: Ich würde jemanden nehmen, der voller Tatendrang ist, positiv denkt und interessiert ist, eine Lösung zu finden.

Weißt du, welche Art von Menschen in der Wildnis am häufigsten überleben?

Es sind die "Ja"-Sager. Es sind diejenigen, die niemals aufgeben. Sie sagen sich ständig "Ich schaffe das!".

Und solch eine Einstellung hilft dir nicht nur in der Wildnis voranzukommen, sondern im ganzen Leben.

Hier noch ein Lesetipp, bei dem ich auch über die positive Einstellung schreibe: "[Wie du mit Panik in Notsituationen umgehst](#)".



Denkst du positiv, so ist das schon die halbe Miete

Wie du diese 19 Überlebensfähigkeiten trainierst

Es gibt zwei Dinge, die du tun musst, um eine Fertigkeit dauerhaft zu können (insbesondere grundlegende [Überlebenstechniken](#)).

- **Lernen (die Theorie verstehen)**
- **Üben (die Theorie in die Praxis umsetzen)**

Das ist es.

Wenn du beides richtig machst, wirst du alle Fähigkeiten beherrschen.

Wenn du jedoch nur lernst und nicht übst, kannst du zwar erklären, wie jemand überlebt – aber du wirst scheitern, wenn es hart auf hart kommt.

Schnapp dir also meinen Artikel und such dir eine Sache heraus. Verinnerliche die Technik oder lies weitere Artikel auf meinem Blog zu dem Thema.

Und dann raus in die Natur und üben.

Falls du es nicht allein machen willst, dann komm ins [Wildimpuls-Programm](#).

Ich wünsche dir viel Erfolg.

Was denkst du zu meiner Auswahl? Würdest du noch weitere Fähigkeiten oder Techniken mit aufnehmen? Oder weglassen?

Schreib mir dazu in die Kommentare.

Lies auch: [28 Überlebensfähigkeiten](#), die moderne Menschen vergessen haben (und die du wieder lernen kannst)

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>