

Was bedeutet Survival? [Grundausrüstung und Fähigkeiten]

Was tust du, wenn die Kampf- oder Fluchtreaktion aktiviert ist und nichts sicher erscheint?

Weißt du, wie du die Wildnis einschätzen und zu deinen Gunsten nutzen kannst?

Weißt du, was zu tun ist, wenn eine Katastrophe eintritt?

Ist dir bekannt, wie man in einem Überlebens-Szenario Lebensmittel findet und sicherstellt, dass sie für den Verzehr sicher sind?

Hole das Beste aus dem Leben heraus, indem du alles über Survival lernst!

Dieser Leitfaden bietet dir alles, von Tipps zur Vorbereitung bis zu Empfehlungen für Überlebensausrüstung.

Du erfährst, was Survival bedeutet, wie du dich auf Katastrophen vorbereitest und welche Fähigkeiten in Notsituationen nötig sind.

Was ist Survival genau?

Survival kommt aus dem Englischen und bedeutet Überleben. Überleben ist der Prozess, am Leben zu bleiben und den Tod zu vermeiden. Es ist der Akt des Weiterlebens, typischerweise unter Umständen, die schwierig, herausfordernd oder unbequem sind. Es geht auch darum, weiterleben zu können, auch wenn es nicht perfekt ist.



Was bedeutet Survival?

Tatsächlich bedeutet Survival buchstäblich "jenseits zu leben". Es leitet sich von zwei lateinischen Wörtern ab: *super*, was "über, darüber oder darüber hinaus" bedeutet, und *vivere*, was "leben" bedeutet.

Diese beiden Wörter wurden kombiniert, um das Verb *supervivere* zu erzeugen, das sich im Laufe der Zeit in das provenzalische Wort *sobrevivre* und das altfranzösische Wort *souvenir* verwandelte.

Am häufigsten bedeutet der Begriff "Survival" physisches Überleben, also eine physische Zerstörung zu vermeiden.

Dabei beachtet der Survivalist essenzielle Punkte, um sein Überleben sicherzustellen.

Folgende Fakten spielen beim Überleben eine bedeutsame Rolle:

- Wasserversorgung
- Nahrungsversorgung
- Unterschlupf
- Feuer
- Orientierung

Meistens verfügt der in Not geratene Mensch über keine umfangreiche Ausrüstung und Verpflegung. Wie viel jemand in einer Notsituation dabei hat oder nicht, hängt stark davon ab, was vorgefallen ist.

Es gibt Fälle, da waren Menschen nur mit einem Messer ausgerüstet, andere hatten wiederum ein Fahrzeug, ausgestattet mit allerhand [Survival-Ausrüstung](#) sowie einem Wasser- und Nahrungsvorrat.

Das Einzige, das der Person zur Verfügung steht, sind meist nur eine Handvoll nützlicher Gegenstände und seine Fähigkeiten.

Die Fähigkeiten umfassen vorwiegend solche, die dich in Notsituationen am Leben halten und einen kühlen Kopf bewahren lassen.

So kann ein Survival-Experte zum Beispiel ohne mitgebrachte Nahrung in der Natur überleben, ohne Zelt einen Schlafplatz errichten und ohne Kompass den Weg finden. Du isst und nutzt, was die Natur hergibt.



Jemand, der in der Wildnis überleben muss, sollte wissen, wie er Feuer macht, sich warm hält und Wasser und Nahrung findet

Es geht darum, jedes Wetter, jede Extremsituation und jeden Lebensraum in der Natur zu überstehen und so schnell wie möglich den normalen Zustand wiederherzustellen.

Ganz egal, ob aus Spaß am Abenteuer, oder aus der Not heraus: Survival steht für das strategische Leben und Überleben in der Wildnis, auch wenn die Situation noch so aussichtslos erscheint.

Wo kommt Survival her?

Im Grunde geht es schon immer ums Überleben bei uns Menschen, daher gibt es nicht dieses eine Datum, wann der Begriff aufgekommen ist. Das Wort "Überleben" gibt es bestimmt schon seit Jahrtausenden, seitdem die Menschen sich mit dem Leben auseinandersetzen.

Dennoch haben einige Zeiten den Begriff stark geprägt, wie etwas das Militär oder besondere Situationen, wie der Kalte Krieg.

Survival bedeutet beim Militär, sich auf seine eigene Ausbildung als Soldat, Seemann, Pilot, Marinesoldat und Küstenwächter zu beziehen, um unter allen Bedingungen oder in jeder Umgebung zu überleben.



Viele Survival-Fertigkeiten kommen aus dem Militär – abgeschaut von Menschen, die schon lange mit dem Land leben, wie indigene Urvölker

Aber auch die Weltwirtschaftskrise nach dem Wall-Street-Crash von 1929 und der Kalte Krieg wird von Überlebenskünstlern als Beispiel für die Notwendigkeit einer Survival-Ausbildung angeführt.

Die amerikanischen Zivilschutzprogramme der Ära des Kalten Krieges förderten öffentliche Atombombenschutzbunker, persönliche Atomschutzbunker und Schulungen für Kinder. All das war notwendig, um im Ernstfall zu überleben.



Das Innere eines Bunkers zur Zeit des Kalten Krieges

Was macht man beim Survival-Training?

Beim Überlebenstraining wird dir beigebracht, **wie du in der Wildnis überlebst**. Ein [Survival-Training](#) ist eine Möglichkeit, sich **auf ein Worst-Case-Szenario optimal vorzubereiten**.

Es geht darum, **Fähigkeiten zu üben**, die eines Tages dein Leben retten könnten. Im Überlebenstraining lernst du Fähigkeiten wie Feuer machen, einen Unterschlupf bauen, der dich schützt, und Wasserquellen finden.

Weitere gemeinsame Themen, die in diesen Schulungen behandelt werden, sind körperliche Fitness, Erste-Hilfe, Wildkräuter- und Pflanzenbestimmung und das Talent Tiere aufzuspüren.

Die Fähigkeiten, die zum Überleben in der Wildnis erforderlich sind, sind lebenswichtig und müssen geübt werden, um zur zweiten Natur zu werden.

Jeder sollte wissen, wie man einen Unterschlupf baut, ein Feuer macht, Nahrung und Wasser findet und sicher zurück in die Zivilisation navigiert.



In Deutschland findest du diverse Anbieter und Wildnis-Schulen, die Survival-Trainings anbieten.

Gehört zu Survival auch die Vorbereitung auf Krisen?

Als Survivalist kannst du dich auch proaktiv auf Notfälle vorbereiten, einschließlich Naturkatastrophen sowie Störungen der sozialen, politischen oder wirtschaftlichen Ordnung.

Die Vorbereitungen können kurzfristige oder langfristige Szenarien vorwegnehmen, deren Größenordnungen von persönlichen Widrigkeiten über lokale Unterbrechungen von Diensten bis zu internationalen oder globalen Katastrophen reichen.



Survival-Fähigkeiten sind auch gefragt bei Naturkatastrophen

Survival-Training kann sich darauf beschränken, sich **auf einen persönlichen Notfall vorzubereiten**, wie in der Wildnis oder unter widrigen Wetterbedingungen gestrandet zu sein ([wie auf einer einsamen Insel etwa](#)).

Der Schwerpunkt liegt auf Eigenständigkeit, Vorratshaltung und dem Erwerb von Überlebenswissen und -fähigkeiten.

Überlebenskünstler (wie auch beim [Prepping](#)) sind oft bewandert in der Notfallmedizin und Selbstverteidigung und lagern Lebensmittel und Wasser. Sie bereiten sich darauf vor, autark zu werden und bauen Strukturen wie Zufluchtsorte oder unterirdische Unterkünfte, die ihnen helfen können, eine Katastrophe zu überleben.

Wer kann Survival machen?

Jeder kann an Survival-Trainings teilnehmen oder selbst in den Wald gehen und üben. Es ist egal, ob du 16 Jahre alt bist oder erst mit 50 anfängst – es wird dir helfen, autarker und selbstsicherer zu werden.

Und jeder darf sich auch Survivalist nennen. Es gibt keine hundertprozentige, eindeutige Definition für Survival. Für manche Menschen gehört zum Beispiel Prepping genauso zum Survival, wie für andere die eindeutige Bestimmung von Kräutern.

Der Begriff "Survival" ist nicht geschützt und es gibt keine einheitliche Meinung darüber, wo Survival anfängt und wo es aufhört.

Manche Menschen [schlafen gerne mal draußen im Wald](#) und bereiten sich dort etwas zu Essen zu und nennen es Survival. Andere wiederum nehmen nur ein Messer mit, ein paar Klamotten, eine Wasserflasche, bleiben eine Woche fern der Zivilisation und versuchen so zu überleben.

Auch Eltern gehen mit ihren Kindern hinaus in die Natur, um ihnen die Schönheit und Vielfalt vor der Haustür zu zeigen. Dabei hangeln sie sich vielleicht an einem Seil über einen Fluss und nennen es am Ende des Tages Survival-Training.



Kinder interessieren sich für Survival-Fertigkeiten – probier es doch mal aus!

Natürlich kämpfen die Menschen – wenn sie sich freiwillig für eine ausgedachte Notsituation entscheiden – nicht wirklich um ihr Leben. Aber sie trainieren und wer weiß, wann sie diese Fähigkeiten benötigen.

Genauso wie Privatpersonen Überlebenstraining ausüben oder [Survival-Kurse](#) besuchen, so üben Soldaten diese Fähigkeiten gleichermaßen.

Survival ist ein riesiges Thema, mit vielen Nischen und Stilen, die oft aufgrund von Ort, Kultur und Persönlichkeit variieren. Ich rate davon ab, darüber zu spekulieren, ob jemand ein echter Survivalist ist oder ob etwas genug Survival ist. Die Art und Weise, wie du Survival betreibst, kann anders sein als die Art und Weise, wie andere Survival betreiben, und das ist in Ordnung.

Was benötige ich für ein Survival-Training?

Überlebenstraining ist eine Aktivität, die du mit deiner Familie oder Freunden durchführen kannst. Aber auch allein macht Survival viel Spaß.

Du benötigst einen Ort, an den du gehen kannst, was normalerweise vorerst ein Wald bei dir in der Nähe ist (später kannst du auch in den Dschungel reisen). Idealerweise befindet sich sogar Wasser in der Nähe.

Weiterhin sind einige Ausrüstungsgegenstände sinnvoll, je nachdem, was du vorhast. Du kannst dir zum Beispiel vornehmen, an diesem Tag das umzusetzen, was du zu Hause gelernt hast bei mir hier auf der Website, in [meinen Videos](#) oder in Büchern.



Wenn du dich für Survival interessierst, bleibt dir nichts anderes übrig, als in die Natur zu gehen und dich mit den Elementen auseinanderzusetzen.

Um etwa [mit Karte und Kompass zu navigieren](#), benötigst du eine Karte, einen Kompass und ein Ziel. Auch ein Erste-Hilfe-Set sollte nie fehlen.

Manche Survival-Trainer ([erfahre hier alles zu dem Beruf](#)) meinen, dass du körperlich fit sein solltest. Das ist natürlich vorteilhaft, aber falls du es nicht bist, baust du für deine Fitness die passenden Trainingseinheiten ([Lies hier mehr zum "Forest Fitness"](#)) ein.

Und was nicht zu vernachlässigen ist: Du benötigst auch den Willen zu überleben und die Fähigkeit, Spaß an solchen Herausforderungen und Abenteuern zu haben!

Genau dafür habe ich für Beginner "Wildimpuls" entwickelt. Mein Wildimpuls-Programm spricht besonders die Menschen an, die eine genussvolle Zeit in der Natur erleben wollen. [Lies hier, welche Inhalte konkret im Wildimpuls-Programm auf dich warten.](#)



In meinem Wildimpuls-Programm lernen wir zusammen mit Video-Kursen, es uns in der Natur einzurichten und Outdoor-Projekte umzusetzen

Nun möchte ich dir die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände fürs Survival vorstellen. Planst du eine mehrtägige Expedition, dann vergiss diese Gegenstände niemals.

Survival-Ausrüstung – Die essenziellen Ausrüstungsgegenstände zum Überleben

Vorab: beim Survival-Training geht es darum, idealerweise das Allernötigste dabei zu haben. Das wird am Anfang nicht immer klappen, aber schrittweise solltest du diesen Grundsatz verinnerlichen.

Denn Gepäck bedeutet Gewicht – und **Gewicht kann beim Überleben in der Wildnis zum Problem werden.**

Stell dir vor, du musst, um in die Zivilisation zu kommen, einen Tagesmarsch von 30 km zurücklegen. Meinst du, das schaffst du mit einem 25 kg Rucksack? Falls du nicht gut durchtrainiert bist, ist dieses Ziel zum Scheitern verurteilt.

Auch wenn körperliche Fitness vorhanden ist (die eine große Rolle beim Survival spielt) – ein schwerer Rucksack kostet Unmengen an Kraft und ist auf Dauer unpraktisch.

Deshalb ist deine Ausrüstung beim Survival auf ein Minimum reduziert und umfasst lediglich einige nützliche Hilfsmittel.



Meine Survival-Ausrüstung, wenn ich mehrere Tage in die Wildnis gehe

Ich liste dir nachfolgend jedoch mehrere Ausrüstungsteile fürs Survival auf und du musst am Ende entscheiden, was du benötigst und was nicht.

Viele Survivalisten fangen meistens mit einem prall gefüllten Rucksack an und merken dann allmählich, was sie doch nicht benötigen. Mir jedenfalls ging das so und heutzutage weiß ich genau, was optional ist und was ich unbedingt benötige ([diese 11 Survival-Gegenstände brauche ich unbedingt](#)).

Rucksack oder Tasche

Ein Rucksack ist mehr als nur ein modisches Statement, er ist dein Begleiter für jedes Outdoor-Abenteuer.

Nicht nur die Größe und das Design eines Rucksacks variieren, auch die Art des Materials und die integrierten Taschen ändern sich.

Wenn es ums Überleben geht, erweist sich ein taktischer Rucksack oder ein Überlebensrucksack, der mehr Stauraum bietet, als nützlicher. Die am einfachsten zu tragenden Rucksäcke sind aus wasserabweisendem Kunststoff-Material.



Ein Rucksack ist essenziell, damit du die Hände frei hast zum Arbeiten

Ein kleinerer Rucksack ist in der Regel am besten, wenn du leichtere Ausrüstung trägst, während ein größerer Rucksack besser für mehrtägige Ausflüge geeignet ist.

Denn was bringt dir die ganze Survival-Ausrüstung, wenn du sie nicht verstauen kannst?

Und ein Rucksack ist optimal geeignet für deine Ausrüstung, denn du hast beide Hände frei zum Arbeiten.

Willst du was richtig Gutes, dann besorge dir den [Tasmanian Tiger Unisex Tt Raid Pack Mk Iii](#) , welcher großartig ist für deine ersten Mehrtagestouren. Wenn du noch mehr Platz benötigst, holst du dir noch Seitentaschen.

Und wenn der Rucksack immer noch zu klein ist, dann nimm den 100 Liter [Tasmanian Tiger TT Range Pack MK II](#).

Suchst du etwas Günstiges, dann schau dir den [MOUNTAINTOP Unisex Rucksack](#) an oder den [Mardingtop 65L/65+10L Rucksack](#).

Ich empfehle dir auch wasserdichte Taschen für die Ausrüstung. Die verwendest du, um deine Campingausrüstung, Kleidung und andere Ausrüstungsgegenstände im Rucksack zu verstauen. Schau dir dazu die [Drybags von Exped](#) genauer an, die halten, was sie versprechen.

Survival-Messer

Ein Überlebensmesser ist ein unverzichtbarer Ausrüstungsgegenstand für alle Überlebenskünstler. Es ist eines der wichtigsten Ausrüstungsgegenstände, die du in die Wildnis mitnehmen solltest.

Solch ein Messer besitzt viele Verwendungsmöglichkeiten und ist ein **unverzichtbares Werkzeug**, das du unbedingt am Körper tragen solltest.

Ein gutes Überlebensmesser kann Holz hacken, Seile durchschneiden und Angreifer abwehren. Du solltest auch gut schnitzen können.



Das Überlebensmesser ist ein Mehrzweckwerkzeug, das für eine Reihe von Funktionen entwickelt wurde. Die Klinge kann zum Schneiden, Schaben und Aufhebeln verwendet werden. Ein feststehendes Messer ist vielseitiger, da es eine längere Klinge als ein Klappmesser besitzt und mehr Kontrolle über den Schneidvorgang bietet.

Da dein Messer dein wichtigstes Utensil ist, solltest du den [Umgang damit perfekt beherrschen](#) und wissen, welche Fertigkeiten dein Messer alles leisten kann.

Überleg dir auch, was dein Messer in städtischen Gegenden können sollte, denn Survival ist nicht nur auf die Wildnis beschränkt. Ein gutes Survival-Messer sollte demnach stabil genug sein, Fenster oder Türen aufzuhebeln.

Dein Messer sollte also lang, stabil, robust und dick sein. Außerdem ist ein Full-Tang-Messer optimal, wie das [ESEE Model 6](#), das [Fällkniven A1-Z](#) oder das [Schrade Outdoormesser](#). Falls du aber in Ruhe entscheiden möchtest, dann lege ich dir meinen [Kaufratgeber über Survival-Messer](#) ans Herz. Danach weißt du bestimmt, welches Messer das Richtige für dich ist.

Suchst du eher etwas Kleineres für den Alltag, dann schau dir meine Empfehlung zu [Bushcraft-Messern](#) an.

Falls du dein Messer mit zum Üben nach draußen nehmen willst, dann solltest du meinen Ratgeber hier lesen: Welches Messer ist legal oder illegal? Finde hier alles zum [Messer-Recht in Deutschland](#).

Finde hier noch mehr Ratgeber, wenn du ins Detail gehen magst:

- [Welche Härte sollte ein Messer haben? - HRC einfach erklärt](#)
- [Welcher Stahl ist ideal für Bushcraft-Messer? – 7 beliebte Stahlsorten vorgestellt](#)

Feueranzünder

Ein Feueranzünder ist ein großartiges Werkzeug, das du in deinem Überlebenskit haben solltest.

Als Erstes empfehle ich ein kleines und leichtes Feuerzeug sowie Streichhölzer, die du benötigst, um ein Feuer zu starten.

Falls diese beiden Feuerstarter etwa defekt sind, nass sind oder verloren gehen, solltest du immer noch einen Feuerstahl im Gepäck haben.

Der Feuerstahl kann nass werden und funktioniert trotzdem noch. Mit einem normalen Feuerstahl erzeugst du ungefähr 10.000 Zündungen.



Ein Feuerstahl ist ein Muss für jeden Überlebenskünstler. Es ist die zuverlässigste Art, ein Feuer zu entzünden, und es kann bei jedem Wetter verwendet werden.

Kratze mit dem mitgelieferten Schaber an dem Metallstab, um Funken zu erzeugen ([Lies hier die ganze Anleitung](#)). Passend dazu benötigst du den richtigen [Zunder](#), damit aus den Funken ein Feuer entstehen kann.

Danach baust du das Feuer auf, erst mit sehr dünnen Ästen, dann größere und am Ende – wenn dein Feuer stark genug ist – legst du die dicken Holzscheite darauf ([Lies hier die ganze Anleitung](#)).

Hier meine drei besten Feuerstähle und einer davon ist immer bei der Survival-Ausrüstung:

- [Light My Fire ARMY 2.0](#)
- [WIKA Feuerstahl](#)
- [The Friendly Swede 2er-Set Feuerstarter](#)

Und wenn dir die kleine Liste nicht reicht, dann schau dir meinen ausgiebigen [Kaufratgeber zum Feuerstahl](#) an.

Axt



Die Axt ist ein unverzichtbares Überlebenswerkzeug, da sie viele Verwendungsmöglichkeiten hat. Sie kann verwendet werden, Bäume zu fällen, um einen Unterschlupf zu bauen und Schutz vor wilden Tieren zu bieten.

Die Axt ist ein weiteres wichtigstes Überlebenswerkzeug. Sie kann für viele Aufgaben wie das Fällen von Bäumen, zur Herstellung von Brennholz und den Bau von Unterkünften verwendet werden. [Schau dir hier die 4 wichtigsten Axt-Fertigkeiten an.](#)

Äxte als Werkzeuge werden schon seit der Antike verwendet. Die früheste aufgezeichnete Verwendung einer Axt stammt von den Ägyptern, als sie ihre Pyramiden bauten.

Äxte bestehen normalerweise aus Eisen oder Stahl und besitzen an einem Ende eine scharfe Klinge und einen flachen Teil, um Keile in Holz zu treiben.

Pack also eine Axt oder ein Beil ([Was ist der Unterschied?](#)) mit in die Survival-Ausrüstung ein.

Lies auch: [Die 3 besten Survival-Äxte.](#)

Säge



Eine Säge ist ein Werkzeug, mit dem man Unterstände und andere Strukturen bauen kann. Es ist auch nützlich zum Fällen von Bäumen und Baumstämmen sowie zum Herstellen von Brennholz.

Falls dir eine Axt zu schwer ist, dann nimm erst mal eine leichte Klappsäge mit. Sie wird dir definitiv helfen, um einen Unterschlupf zu bauen oder dich mit Feuerholz zu versorgen.

Sägen erleichtert vieles. Du besitzt in der Wildnis meistens reichlich Holz, mit dem du arbeiten kannst, und du kannst es verwenden, um eine Vielzahl von Dingen, wie ein [Dreibein](#), herzustellen.

Leider gibt es die [Bahco Lappländer](#) nur noch kostenintensiv zu erwerben, dafür sind aber andere qualitative Sägen, wie die [Silky Ultra Accel](#), die [HARDTWERK Klappsäge](#) oder die [Coghlan's Faltsäge](#) erschwinglich.

Passend dazu habe ich einen großen Kaufratgeber zu Sägen geschrieben, [schaue ihn dir hier an](#).

Seil, Schnur, Paracord



Ein Seil ist ein wichtiges Überlebenswerkzeug, weil es auf so viele verschiedene Arten verwendet werden kann. Es wird genutzt, um Gegenstände festzubinden, Stangen zusammenzuzurren, einen Unterstand zu schaffen und vieles mehr. Seile gibt es schon seit Jahrhunderten und sie haben den Menschen geholfen, in freier Wildbahn zu überleben.

Seile gehören für mich genauso wie Messer zu den wesentlichen Überlebenswerkzeugen. Ein Seil kann verwendet werden, um Äste und Bäume für einen provisorischen Unterschlupf zu verbinden, sich von einer Klippe abzuseilen oder [Fallen zu bauen](#).

Du solltest auch lernen, [Seile selbst zu drehen](#), aber dazu gleich mehr bei den Fähigkeiten.

Das Seil ist demnach ein vielseitiges Werkzeug, das für viele verschiedene Anwendungen in der Wildnis verwendet werden kann. Es ist überlebenswichtig und du solltest mit einer guten Seillänge (ca. 30 Meter) gerüstet sein, wenn du dich in die Wildnis begibst.

Welches du jetzt auswählst, ist recht egal, ich empfehle dir das [550er Paracord](#) sowie ein 2 bis 3 mm starkes geflochtenes [Kunststoffseil](#).

Lesetipp: [Was ist ein Paracord und warum sind diese Art Seile so fantastisch.](#)

Kompass und Karte



In einer Überlebenssituation ist es leicht, sich zu verlaufen. Ein Kompass kann dir helfen, den Weg zurück in die Zivilisation zu finden.

Ein Kompass und eine Karte sind überlebenswichtig, wenn du dich in der Wildnis zurechtfinden willst. Beides wird dir helfen, den Weg zurück in die Zivilisation zu finden.

Was du vielleicht nicht weißt: Wir Menschen besitzen ein Lieblingsbein und dieses belasten wir etwas mehr. Daher neigen wir dazu, im Kreis zu laufen, wenn wir uns nicht orientieren können.

Lesetipp: [Hier lernst du ausführlich](#), wie Navigieren mit Karte und Kompass funktioniert. Außerdem empfehle ich in dem Artikel auch einen Kompass.

Taschenlampe oder Stirnlampe



Eine Taschenlampe oder Stirnlampe ist ein tragbares elektrisches Licht, das mit Batterien betrieben wird. Es kann als tragbare Lichtquelle, als Signalgerät (Blitzlichter) oder zur Beleuchtung eines Bereichs verwendet werden.

Eine Taschenlampe oder eine Stirnlampe sind in einer Notsituation unabdingbar, denn wenn es erst mal Dunkel ist, kommst du nur noch schlecht voran.

Stell dir einen Tag im Januar vor, in dem die Sonne erst um 8 Uhr aufgeht und schon um 16 Uhr verschwunden ist. Einen solchen Tag ohne künstliche Lichtquelle halten schon im Alltag die wenigsten Menschen aus. Wie soll das dann noch in einer Survival-Situation klappen?

Ich empfehle dir die [Winzwon Stirnlampe](#), die ist günstig und reicht aus, um viel in der Nacht zu sehen. Möchtest du mehr Leuchtkraft, dann greife zur [PETZL Tikka Stirnlampe](#).

Erste-Hilfe-Set



Egal, ob du nur zwei Stunden in den Wald gehst oder drei Übernachtungen machst – das Erste-Hilfe-Set muss mit

In der Wildnis kann vieles schiefgehen. Die häufigsten Verletzungen in der Wildnis sind Schnitte und Kratzer, gefolgt von Verstauchungen und Knochenbrüchen.

Mach dir eins klar: Dein Körper ist dein wertvollstes Werkzeug.

Ist der Arm erst mal gebrochen, kann das für dich das Todesurteil in der Wildnis bedeuten.

Ein Erste-Hilfe-Set solltest du als wesentlichen Bestandteil deiner Notfallausrüstung ansehen. Es sollte genügend Vorräte enthalten, um alle deine Grundbedürfnisse im Falle einer Verletzung oder Krankheit zu decken.

Die wichtigsten Dinge in einem Erste-Hilfe-Set sind: Verbandsmaterial, Pflaster, Mullkompressen, eine Schere zum Zerschneiden von Verbänden und Mullkompressen in kleinere Stücke und eine Pinzette zum Entfernen von Splittern, Dornen und Zecken aus der Haut.

Manche Menschen trauen sich auch zu Wunden zu nähen, dann sollten sterile Nadeln und Fäden zum Zunähen von Wunden eingepackt werden. Für die richtig schlimmen Unfälle ist ein Tourniquet unabdingbar.

Hier kommst du zum Ratgeber-Artikel "[Erste-Hilfe-Set zusammenstellen](#)"

Wasserbehälter und Wasserfilter



Eine Wasserflasche aus Metall ist besser als eine Flasche aus Kunststoff

Der menschliche Körper benötigt viel Wasser, um hydriert zu bleiben, da er selbst zu 60 % aus Wasser besteht.

Daher sollte dir klar sein, dass du ohne Wasser nach 2 bis 3 Tagen kein Lebenszeichen mehr von dir gibst.

Eine Metallflasche, wie die [Bambaw Trinkflasche 1l Edelstahl](#), ist hier meine erste Wahl, weil du darin nicht nur Wasser transportierst, sondern auch noch Wasser abkochst.

Die [Trinkflaschen von Nalgene](#) sind meine zweite Wahl, weil sie aus robustem Kunststoff bestehen und die 1-Liter-Flaschen mit Weithalsöffnung auch als wasserdichte Dose funktionieren.

Besitzt du beides, also ein Wasser-Transportmittel und etwas zum Abkochen, hast du einen gewaltigen Schritt gemacht, um erfolgreich zu überleben.

Möchtest du das Wasser vorher noch filtern und von Schmutzpartikeln entfernen, dann besorge dir einen [Wasserfilter](#).

Leichte, robuste und wetterfeste Kleidung



Glücklich kannst du dich schätzen, wenn du an robuste und wetterfeste Kleidung gedacht hast

Früher mussten die Menschen dicke Kleidung tragen, um sich vor der Kälte zu schützen. Aber heutzutage haben wir Zugang zu leichter und wetterfester Kleidung, die uns vor den Elementen schützt.

Die neue Generation Outdoor-Bekleidung ist leicht und wetterfest. Sie ist perfekt für Menschen, die Abenteuer mögen und im Freien aktiv bleiben.

Eine Wollmütze ([wie diese hier](#)) ist ein Muss für jede Jahreszeit. Sie hält nicht nur warm, sondern kann dir sogar helfen, sich in kalten Nächten wohlfühlen. Bei normalem Wetter benötigst du z. B. kein Zelt, um draußen zu schlafen – achte nur darauf, deinen Kopf zu bedecken.

Denk auch an gute Schuhe (wie den [Lowa Renegade GTX Mid](#)), denn sie sind für das Gelände im Freien wichtig, da sie den Boden greifen und Traktion bieten. Dies kann den Unterschied zwischen einer sicheren und einer gefährlichen Reise ausmachen.

Lies auch

[Der große Ratgeber: Welche Kleidung beim Survival-Training und beim Bushcraften?](#) – Die richtige Kleidung kann in Überlebenssituationen über Leben und Tod entscheiden. In diesem Ratgeber behandeln wir, was du draußen anziehen solltest.

Plastikplane oder Tarp



Ein Tarp oder eine Plane schützt dich vor den Elementen

Planen werden oft aus starkem Material wie Baumwolle, Nylon oder Polyester hergestellt, weil sie viel aushalten müssen.

In einer Survival-Situation wirst du über jede Art von Plane glücklich sein, und sei es auch nur ein großer Müllsack ([Finde hier mehr als 32 Survival-Anwendungen für Müllsäcke](#)).

Denn aus einer Plane baust du dir einen großartigen Unterschlupf, der dich vor Regen und Wind schützt.

Tarps sind nicht nur für den Einsatz bei Regen geeignet. Sie sind auch ein tolles provisorisches Sonnendach und können als Seesack fungieren.

Willst du leicht reisen, dann empfehle ich dir das [DD Tarp MC Camo 3 x 3 m](#). Aber für den Anfang geht auch eine günstige Baumarktplane (3 x 3 Meter z. B.) oder ein [günstigeres Tarp](#), wie das von Unigear. Vergiss [Paracord](#) zum Befestigen nicht.

Und falls du ein Tarp suchst, dann vergleiche es unbedingt anhand verschiedener Kriterien, die ich dir in meinem [Tarp-Kaufratgeber](#) aufgelistet habe.

Lies auch

[35 Tarp-Hacks, die jeder Outdoor-Liebhaber kennen sollte](#) – Du denkst, du kennst dein Tarp? Denk noch mal nach! Ich enthülle 35 unglaubliche Tarp-Tricks, die dein Outdoor-Erlebnis auf die nächste Stufe heben werden.

Schlafsack



Besonders zur kalten Jahreszeit ist ein Schlafsack essenziell

Besitzt du die Möglichkeit, in einen Schlafsack zu schlüpfen, ist das wunderbar. Er hält dich warm in kalten Nächten. Aber nicht immer ist das nötig, denn es ist auch möglich, ohne Schlafsack zu schlafen. Dazu erzähle ich gleich mehr.

Falls du einen Schlafsack suchst, dann schau in meinen [Kaufratgeber zu Schlafsäcken](#).

Isomatte



Damit du von unten vor Kälte geschützt bist, packst du dir eine Isomatte ein

Kommst du an eine Isomatte, dann wird die Nacht nicht so frisch und deine Knochen werden es dir auch danken.

Es gibt viele verschiedene Materialien für Isomatten und du musst das finden, dass für dich am besten geeignet ist. Schaumstoffmatten sind bequem, aber sie werden eines Tages brechen und sich schließlich verschlechtern.

Luftmatratzen sind bequemer und gehen leichter kaputt, müssen daher häufiger ausgetauscht werden.

Der Vorteil von Luftmatratzen ist, dass sie leicht und einfach zu verstauen sind. Sie können auf die gewünschte Festigkeit aufgepumpt werden.

Andererseits haben Schaumstoffmatten eine längere Lebensdauer, da sie robuster sind und länger halten als eine Luftmatratze.

Am besten schaust du dir meinen [umfassenden Ratgeber zu Isomatten](#) an.

Angelset



Insgesamt ist ein Angelset mit Haken und Schnur eine leichte und vielseitige Ergänzung zu deiner Überlebensausrüstung und kann in einer Notsituation entscheidend sein.

Es gibt mehrere Gründe, warum es sinnvoll sein kann, ein Angelset mit Haken und Schnur in deine Überlebensausrüstung aufzunehmen:

- **Nahrungsbeschaffung:** Wenn du in der Wildnis gestrandet bist, kann das Angeln eine vielversprechende Möglichkeit sein, um Nahrung zu beschaffen. Fische sind eine reiche Quelle von Eiweiß und anderen Nährstoffen, die dein Körper benötigt, um zu überleben.
- **Vielseitigkeit:** Ein Angelset kann auch als Werkzeug dienen, um etwa Gegenstände aus dem Wasser zu ziehen oder als Ersatzleine für andere Ausrüstungsgegenstände zu dienen.
- **Stressabbau:** Angeln kann auch dazu beitragen, den Stress und die Anspannung, die mit einer

Überlebenssituation einhergehen, zu reduzieren. Die ruhige und entspannende Atmosphäre des Angelns kann helfen, dich zu beruhigen und zu zentrieren.

Welche Fähigkeiten sind in einer Überlebenssituation nützlich?

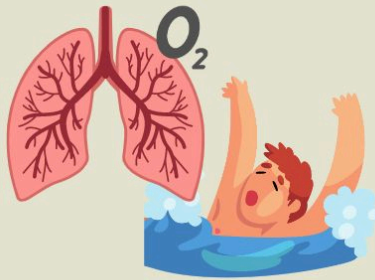
Die Fähigkeiten beim Survival umfassen alles Notwendige, um die Grundbedürfnisse des Menschen zu stillen. Dazu zählen Nahrung, Trinken, Schlaf, Sicherheit, Hygiene und Wärme.

Heruntergebogen findest du diese Grundbedürfnisse nach Prioritäten in der Dreieregel gesammelt.

Die Dreier-Regel ist eine wichtige Überlebensstrategie, die dir dabei hilft, dich in Notsituationen zu orientieren und Prioritäten zu setzen. Sie besagt, dass du im Extremfall:

- **Nur 3 Minuten ohne Luft auskommst:** Das bedeutet, dass es lebenswichtig ist, in einer Unterwassersituation oder bei einem Brand schnell zu handeln, um genug Luft zu bekommen und den Sauerstoffbedarf deines Körpers zu decken.
- **Nur 3 Stunden ohne Schutz auskommst:** In extrem kalten Witterungsbedingungen kann die Körpertemperatur schnell sinken und Erfrierungen oder Hypothermie auslösen. Es ist daher wichtig, sich vor Wind und Kälte zu schützen.
- **Nur 3 Tage ohne Wasser auskommst:** Wasser ist lebenswichtig, um deinen Körper zu hydrieren und wichtige Nährstoffe zu transportieren. In einer Notlage solltest du daher schnellstmöglich nach einer Wasserquelle suchen, es filtern oder auf andere Weise reinigen, um es trinkbar zu machen.
- **Nur 3 Wochen ohne Essen auskommst:** Der Körper benötigt Energie und Nährstoffe, um zu funktionieren. Es ist daher wichtig, in Notsituationen möglichst schnell nach Nahrung zu suchen, um den Energiebedarf des Körpers zu decken.

Die 3er-Regel beim Survival



Du kannst 3 Minuten ohne Atemluft oder in eisigem Wasser überleben.



Du kannst 3 Stunden in einer rauen Umgebung (extreme Hitze oder Kälte) überleben.



Du kannst 3 Tage ohne trinkbares Wasser überleben.



Du kannst drei Wochen ohne Nahrung überleben.

Achtung: Die 3er-Regel ist zunächst nur eine Richtlinie und Survival-Situationen können sich extrem unterscheiden. Strandest du auf einer einsamen Insel, ist Wasser vielleicht das Erste, was du suchen musst. Strandest du in alpinem Gebiet, dann steht Schutz vielleicht an erster Stelle.



survival-kompass.de

Aber bedenke Folgendes:

- Wenn das Wetter warm ist, musst du dich als Erstes darauf konzentrieren, Wasser zu finden, Nahrung und der Bau von Unterkünften können warten.
- Wenn dir kalt ist und du nass bist, musst du nicht erst an Essen oder Wasser denken, da Unterkühlung die größte Bedrohung für dein Überleben darstellt.
- Ist dir kalt und zitterst du schon, darfst du keinen Fehler machen. Sorge schleunigst für Abhilfe, sonst kann es in drei Stunden zu Ende sein.

Die Regel kann bei der Bestimmung der Prioritätsreihenfolge in einer lebensbedrohlichen Situation nützlich sein und ist eher eine Verallgemeinerung (oder Faustregel) als wissenschaftlich genau.

Indem du die Dreier-Regel beim Survival beachtest, kannst du Prioritäten setzen und dich auf die Bereiche konzentrieren, die für dein Überleben am wichtigsten sind.

Diese Regel kann dir helfen, in einer Notsituation ruhig und fokussiert zu bleiben und schnellstmöglich geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um dein Überleben zu sichern. **Dennoch hat die Dreierregel auch ihre Tücken** und darauf gehe ich [in diesem Ratgeber ausführlich ein](#).

Die Kerndefinition von Überlebensfähigkeiten ist also die Fähigkeit, am Leben zu bleiben.



Ich würde diese Definition jedoch erweitern:

Survival ist das kombinierte Wissen und die Fähigkeiten von Methoden und Techniken, die in Situationen eingesetzt werden, in denen moderne Annehmlichkeiten und Infrastrukturen nicht vorhanden oder beschädigt sind.

Überlebensfähigkeiten werden typischerweise im Kontext des Überlebens in der Wildnis betrachtet. Allerdings ist der Begriff sehr breit und allgemein gehalten.

Obwohl sie für das Überleben von zentraler Bedeutung sind, wie Einstellung, Unterkunft, Wasser,

Nahrung, Erste Hilfe und Sicherheit, können die eigenen Überlebensfähigkeiten weit über die Grundlagen hinausgehen.

Es kann auf viele "Ebenen" des Überlebens zutreffen. Von der einfachen Fähigkeit, dein eigenes Essen zu kochen, dein eigenes Brot zu backen und erfolgreich ein Feuer zu entzünden, deinen eigenen Unterschlupf zu bauen, Trinkwasser zu reinigen, bis hin zur Identifizierung von essbaren Wildpflanzen im Freien.

Oder Fallenstellen, Jagen, Wild zerlegen sowie einen erfolgreichen [Survival-Selbstversorgergarten anlegen](#), einen Zaun bauen, Lebensmittel konservieren, Taktiken und Ausweichmanöver und so weiter.

Und ein Thema spielt dabei eine entscheidende Rolle:

Selbstständigkeit



Das zugrunde liegende Thema ist das der Selbstständigkeit. Sich auf sich selbst verlassen.

Überlebensfähigkeiten hängen vom Überlebensszenario ab und sind sehr individuell. Es gibt eine Unmenge von Dingen, die du planen und an die du deine Fähigkeiten anpassen solltest.

Jeder hat seine ganz eigenen Interessen und Fähigkeiten. Und niemand kann alles wissen oder tun.

Viele Menschen fühlen sich normalerweise zu den Fähigkeiten hingezogen, die sie für sie interessant oder angenehm finden.

Es ist jedoch auch eine ausgezeichnete Sache, sich selbst herauszufordern und aus seiner Komfortzone herauszukommen.

Die Leute müssen normalerweise dazu gedrängt werden, in diese (etwas unbequeme) Zone zu gelangen, aber das Endergebnis ist oft sehr lohnend, nachdem sie eine neue Fähigkeit erobert haben.

Der Gedanke, überleben und es allein schaffen zu können, ist genau das – ein Gedanke.

Anpassung

Ein offener Geist, ein logischer Geist, ein kritisch denkender Geist, ein Geist mit praktischen Erfahrungen, wird sich besser in die Lage versetzen, sich anzupassen.

Anpassung ist wahrscheinlich die größte Überlebensfähigkeit von allen. Es ist ein sehr allgemeiner Begriff und keiner möchte ein vollkommen angepasster Mensch sein.

Aber die Fähigkeit, mit den Ressourcen, über die du derzeit verfügst, etwas Nützliches zu tun, zu ändern und zu bewirken, ist ein großer Vorteil!

Stell dir vor, du bist durch einen Unfall im Dschungel auf dich allein gestellt: Wenn du dich dort nicht anpasst, wirst du nicht überleben. Das macht nicht unbedingt Freude, ist aber notwendig.

Moderne Überlebensfähigkeiten

Um Überlebensfähigkeiten zu besitzen, musst du nicht unbedingt lernen, wie du losziehst und allein im Wald lebst.

Moderne Überlebensfähigkeiten werden etwas anders definiert: vielleicht die Fähigkeiten zu besitzen, außerhalb des Systems (in unterschiedlichem Maße) zu arbeiten und zu überleben, während man immer noch in der modernen Welt funktioniert.

Fange klein an. Untersuche, woran du "gefesselt" bist – also die Dinge, die deine Lebendigkeit ersticken. Finde Wege, um die Ketten zu sprengen. Von welchen Systemen um dich herum bist du abhängig? Finde Alternativen oder einen anderen Weg.

Versuche, etwas unabhängiger und autarker zu werden, indem du einen Teil deiner eigenen Lebensmittel anbaust – auch wenn es nur saisonal ist.



Gemüse selbst anbauen? Gehört für mich auch zu den modernen Überlebensfähigkeiten

Lerne einige der Grundlagen wie das Konservieren von Lebensmitteln (es ist ziemlich einfach). Denke über die Fähigkeiten nach, von denen du glaubst, dass sie dir helfen würden, selbstständiger und unabhängiger zu sein.

Fange an, einige dieser Fähigkeiten in deiner Freizeit zu lernen, vielleicht am Wochenende.

Weitere wichtige Survival-Fähigkeiten umfassen Folgendes:

Wasser finden und aufbereiten

Das [Finden und Aufbereiten von Wasser](#) ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die man in einer Überlebenssituation besitzen sollte.



Ohne Wasser wirst du nur wenige Tage überleben

Eine der gebräuchlichsten Methoden, um Wasser zu finden, ist das Suchen einer Wasserquelle, wie ein Bach oder ein See. Findest du an der Oberfläche kein Wasser mehr, ist das Graben eines Lochs effektiv.

Mit der [Transpirations-Methode](#) sammelst du einfach und dauerhaft Wasser. Schau dir die Methode in meinem Video an.

Das [Destillieren von Salzwasser](#) (weil [Salzwasser dich töten](#) kann) ist auch sehr effizient und solltest du beherrschen.

Eine Möglichkeit, Wasser zu behandeln, besteht darin, es mindestens eine Minute lang zu kochen, um eventuell vorhandene Bakterien oder Parasiten abzutöten. Der Kochvorgang tötet alle lebenden Organismen und verdunstet auch einige der Verunreinigungen des Wassers.

Wenn es möglich ist, [filtert du vorher noch das Wasser](#). Dieser Vorgang hilft aber nur gegen

Schmutzpartikel und nicht gegen Bakterien oder Viren.

Koche IMMER dein Wasser ab! Filtern ist nicht so wichtig.

Bitte trinke niemals Wasser, welches nicht abgekocht ist. Erbrechen und Durchfalls können die Folge sein, was mit einer Dehydrierung endet. Nimmst du dann nicht mehr genug Flüssigkeit auf, kann das den Tod bedeuten!

Nahrung finden und verarbeiten

Wenn es darum geht, Nahrung zu finden und zu verarbeiten, solltest du ein echter Überlebenskünstler sein. Du solltest wissen, wie man Nahrung in freier Wildbahn findet und wie man sie für den Verzehr zubereitet.



Dabei spielt es eine große Rolle, welche [pflanzliche Nahrung im Wald](#) zu finden ist oder welche tierische Nahrung, wie [Insekten](#), leicht zu erbeuten ist.

Grundsätzlich solltest du dich als Erstes auf die Beschaffung von pflanzlicher Nahrung konzentrieren, weil sie ohne viel Energieaufwand gefunden werden kann.

Folgende Pflanzen sind unter anderem essbar:

- [Brennnesseln](#)
- Erdbeeren
- Maulbeeren
- Brombeeren
- Himbeeren
- [Löwenzahn](#)
- Petersilie
- [Spitzwegerich](#)
- [Bärlauch](#)

- [Knoblauchsrauke](#)
- und viele mehr, die Liste ist lang für den [Frühling](#) oder den [Herbst](#).

Ich kann mich noch an eine Geschichte von einem verirrtten Wanderer erinnern, der anfangs, sich einen Bogen mit Pfeilen zu bauen, um Tiere zu jagen. Am Ende fand er kein einziges Tier aufgrund seiner fehlenden Jagderfahrung und er fand auch kein Wasser, so musste er verdursten und verhungern. Als die Rettungskräfte ihn fanden, stellte sich heraus, dass genau neben seinem Lager essbare Wildpflanzen wuchsen. Er hätte nur zugreifen müssen.

Besitzt du ausreichend Pflanzenwissen und hast du ausreichend Pflanzen gesammelt, schaust du dich nach tierischer Nahrung um: Insekten. Danach stellst du [Fallen](#) auf, weil das am wenigsten Energie kostet. Erst dann beginnst vielleicht sogar zu jagen oder [Fische zu angeln](#). [Rohen Fisch solltest du nicht essen](#), da er Parasiten enthalten kann. Erhitze Fleisch und Fisch immer!

Dabei spielen viele weitere Fähigkeiten eine große Rolle, wie zum Beispiel [Seile drehen](#), Waffen und Jagdwerkzeuge herstellen oder wie das [Spurenlesen](#). Auch solltest du dich damit beschäftigen, wie du Nahrung haltbar machst (z. B. [Fleisch trocknen](#), [Fisch trocknen](#) oder räuchern).

Einen ausführlichen Ratgeber mit weiteren Informationen findest du hier: "[7 Survival-Möglichkeiten, Nahrung in der Wildnis zu finden](#)".

Feuer machen

Ein Feuer zu entzünden, ist nicht immer einfach – aber es ist oft essenziell. Ein Feuer schützt dich vor Tieren, du kochst darauf deine Nahrung und es hält dich warm.



Im Winter wärmst du mit einem Feuer deine Füße und du schmelzt Schnee für Trinkwasser

Als Erstes musst du passenden [Zunder](#) finden. Aber manchmal kannst du keinen Zunder finden oder der Zunder ist nass und du musst einen Weg finden, ihn anzuzünden. Jedoch gibt viele Möglichkeiten, mit

den Materialien um dich herum ein Feuer zu machen.

Eine der einfachsten Möglichkeiten ein Feuer zu machen, ist die Verwendung von Streichhölzern oder einem Feuerzeug. Streichhölzer sind leicht zu handhaben und erfordern nicht viel Geschick, aber Feuerzeuge besitzen mehr Vorteile – sie sind windfester, recht wasserdicht und halten lange.

Eine weitere Möglichkeit, ein Feuer zu entzünden, ist ein Feuerstahl. Der Feuerstahl erzeugt Funken, indem du das Metall gegen eine harte Oberfläche kratzt, bis durch Reibung Funken entstehen. Der Zunder wird dann mit diesen Funken angezündet, um das Feuer zu entfachen.

Das folgende kleine Video zeigt dir, wie du mit einem Feuerstahl und Birkenrinde ein Feuer entfachst.

Eine der ältesten Methoden zum Entzünden eines Feuers, ist die Methode mit dem Schlageisen und dem Feuerstein ([Finde in meinem Ratgeber hier alle wichtigen Fakten zum Feuerstein](#)). Dabei werden vom Schlageisen durch Reibung auch Funken erzeugt. Diese sind jedoch nicht so heiß wie beim Feuerstahl und du benötigst den passenden Zunder, wie verkohltes [Punk Wood](#) oder [verkohlte Baumwolle](#) (Char Cloth).

Wenn du komplett unabhängig von technischen Geräten sein möchtest, dann empfehle ich dir die hohe Kunst ein Feuer zu entfachen. Dafür baust du dir deinen eigenen [Feuerbohrer](#) und erzeugst nur durch Reibung eine Glut.

Diese Glut transportierst du dann in ein Zundernest, welches du anbläst und so die Flammen erzeugt. Die Methode ist älter als 8000 Jahre und funktioniert mit dem [richtigen Holz](#) und der [richtigen Feuerbohr-Technik](#) einwandfrei.

Der Vorgang mit dem Feuerbohrer erfordert jedoch viel Übung und Geduld, aber sobald du ihn beherrschst, wirst du nie wieder Probleme haben, Feuer in freier Wildbahn zu machen.

Und wenn du noch einen Schritt weitergehen willst, dann eigene dir Methoden an, bei denen du nur sehr wenig Material benötigst. Für die Rüdiger Roll brauchst du nur Baumwolle und Asche.

Feuer machen ist ein großes Thema, weil es so essenziell ist in der Wildnis. Es gibt noch viele weitere Wege, ein [Feuer ohne Feuerzeug und Streichhölzer zu entzünden](#). Zum Beispiel mit einer [Lupe](#), einer [Bambussäge](#), einer [Glühbirne](#) oder mit einem blank poliertem [Dosenboden](#).

Mein ganzes Wissen über Feuer habe ich auch in mein Buch "[Die Feuer-Fibel](#)" gepackt.

Schlafplatz errichten und ein Notlager bauen

Ein Unterschlupf ist der Ort, an dem du überleben wirst. Er sollte sicher vor Tieren sein und Schutz vor den Elementen bieten. Dort wirst du schlafen, um dich auszuruhen und neue Kräfte zu sammeln.



Mit einem Unterschlupf bleibst du warm und trocken – hier fehlt noch die Tür oder eine Abdichtung, wie ein großer Rucksack

Ein Survival-Shelter kann gut mit Materialien gebaut werden, die in der Natur zu finden sind. Dazu gehören Dinge wie umgestürzte Bäume ([Mehr zur Gefahr von umgestürzten Bäumen](#)), große Felsen oder Baumstämme, die zusammen angeordnet sind, um eine Art Camp zu bilden.

Die verwendeten Materialien variieren je nachdem, was in der Gegend, in der du dich befindest, verfügbar ist.

Oder du baust dein Survival-Notlager mithilfe von alten Planen oder Müllsäcken, um den Unterschlupf wasserfest zu bekommen. Du findest unter anderem Müll am Meer, wenn du gestrandet bist.



Ein Shelter mit Kunststoffplanen

Es gibt einige allgemeine Richtlinien für den Bau einer Überlebensunterkunft:

- Finde einen geeigneten Standort (Schau nach oben, campe nicht Senken, nicht zu nah am Fluss, nicht auf Tierpfaden)
- Baue deinen Unterschlupf vor Einbruch der Dunkelheit (fange also früh an!)
- Halte den Unterschlupf klein genug, damit du ihn mit deiner Körperwärme warm hältst
- Decke das Dach gut ab, sodass es innen nicht nass wird
- Isoliere den Boden gut ab, indem du ein Trapperbett baust (baue einen Rahmen aus Holz und fülle es mit viel Laub und kleinen Ästen)

In meinem ausführlichen Ratgeber zeige ich dir detailliert, wie du ein [Notlager errichtest](#), welches dich warm und trocken hält.

Passend dazu solltest du die [gängigsten Knoten](#) beherrschen, wie einen Mastwurf oder einen [Marlspiekerschlag](#).

Umgang mit Werkzeugen

Beim Survival dreht sich alles um Eigenständigkeit. Daher ist der Umgang mit Messer, Säge und Axt eine absolute Notwendigkeit, wenn du darauf zugreifen kannst.

Wenn alle Stricke reißen, kannst du wohl das meiste mit einem Messer abbilden. Aber auch eine Axt kann das Messer bestens ersetzen und in manchen Situationen würde ich eine Axt einem Messer vorziehen.



Ein Messer ist in einer Überlebenssituation ein unverzichtbares Werkzeug. Ein Messer kann für viele verschiedene Zwecke verwendet werden, z. B. zum Hacken, Schneiden, Schnitzen und Stemmen.

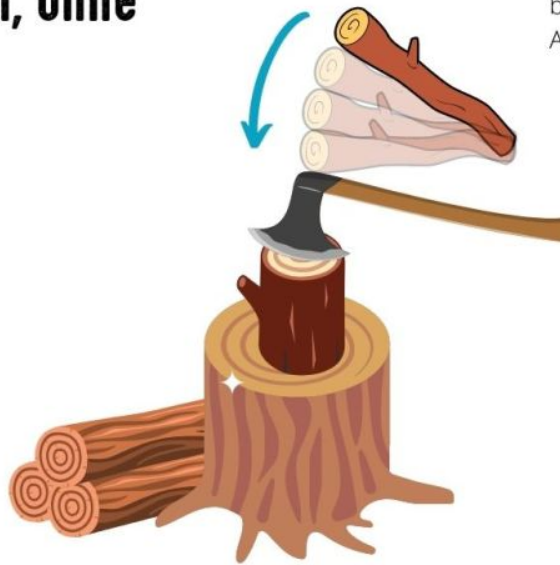
Messer sind viel vielseitiger als nur zum Kochen und Schneiden. Sie werden verwendet, um Unterstände zu bauen, Feuer zu machen, Stöcke zu schärfen und andere Überlebenszwecke herzustellen. Es gibt mindestens [5 Messer-Fertigkeiten](#), die du beherrschen solltest.

Und möchtest du noch geschickter und sicherer mit deinem Messer umgehen, dann schreibe dich in meinem Onlinekurs "[Messer-Basics](#)" ein.

Ein weiteres wichtiges Werkzeug, das extrem nützlich ist, ist deine Säge – die Verwendung kann dir dabei helfen, schnell und effizient eine Vielzahl von Schnitten auszuführen. Dies kann das Fällen von Bäumen oder das Schneiden von Holzstücken sein, um Platz für dein Lagerfeuer oder Unterschlupf zu schaffen.

Die Axt ist ein weiteres wichtiges Werkzeug beim Survival. Besitzt du eine in einer Notsituation, kannst du dich glücklich schätzen. Sie ist ein Mehrzweckwerkzeug, das zum Fällen von Bäumen und zum Spalten verwendet wird. Lies hier die [wichtigsten Axt-Fähigkeiten](#), die du in der Wildnis beherrschen solltest.

Holz spalten, ohne die Axt zu schwingen



Diese Methode ist besonders für Anfänger und Anfängerinnen geeignet.

survival-kompass.de

Waffen und Fallen bauen zum Jagen

Waffen können zur Selbstverteidigung dienen, welche vielleicht besonders nützlich sind, wenn du um dein Überleben in einem Gebiet kämpfst, bei dem sich feindliche Menschen aufhalten.

In erster Linie musst du aber sicherstellen, dass du genügend Energie besitzt, um zu kämpfen oder einem Tier nachzustellen. Die Jagd kann dir viel abverlangen und wenn du darin nicht geübt bist, wirst du kein größeres Tier fangen.



Bis du in einer Notsituation ein Bogen und Pfeile geschnitzt hast, bist du wahrscheinlich schon verhungert

Du musst also sicherstellen, dass du ausreichend Nahrung zu dir genommen hast, damit dein Energieniveau für die Jagd hoch genug ist.

Viele Menschen denken sich zum Beispiel, dass sie sich ein Wildschwein fangen und es dann wie Asterix und Obelix genüsslich am Lagerfeuer verspeisen.

Ich muss dich enttäuschen, denn ohne jahrelange Übung beim Jagen und die nötige Ausrüstung, wirst du niemals ein großes Tier fangen.

Empfehlenswert sind jedoch [Fallen](#), die du rund um dein Camp aufstellst. Das kostet wenig Energie und du jagst damit passiv, also ohne viel Arbeit. Mehrmals am Tag prüfst du sie und baust sie wieder auf. So kommst du an kleine Nagetiere (Mäuse, Ratten, Eichhörnchen) oder Vögel, welche dir die benötigte Portion Eiweiß liefern.



Eine einfache Schlingen-Falle

Die erste Art von Waffe, die nützlich ist, ist ein [Speer](#). Speere funktionieren großartig, weil du sie werfen kannst, was dir einen Vorteil gegenüber anderen Waffen wie Messern oder Äxten verschafft.

Navigation mit Kompass

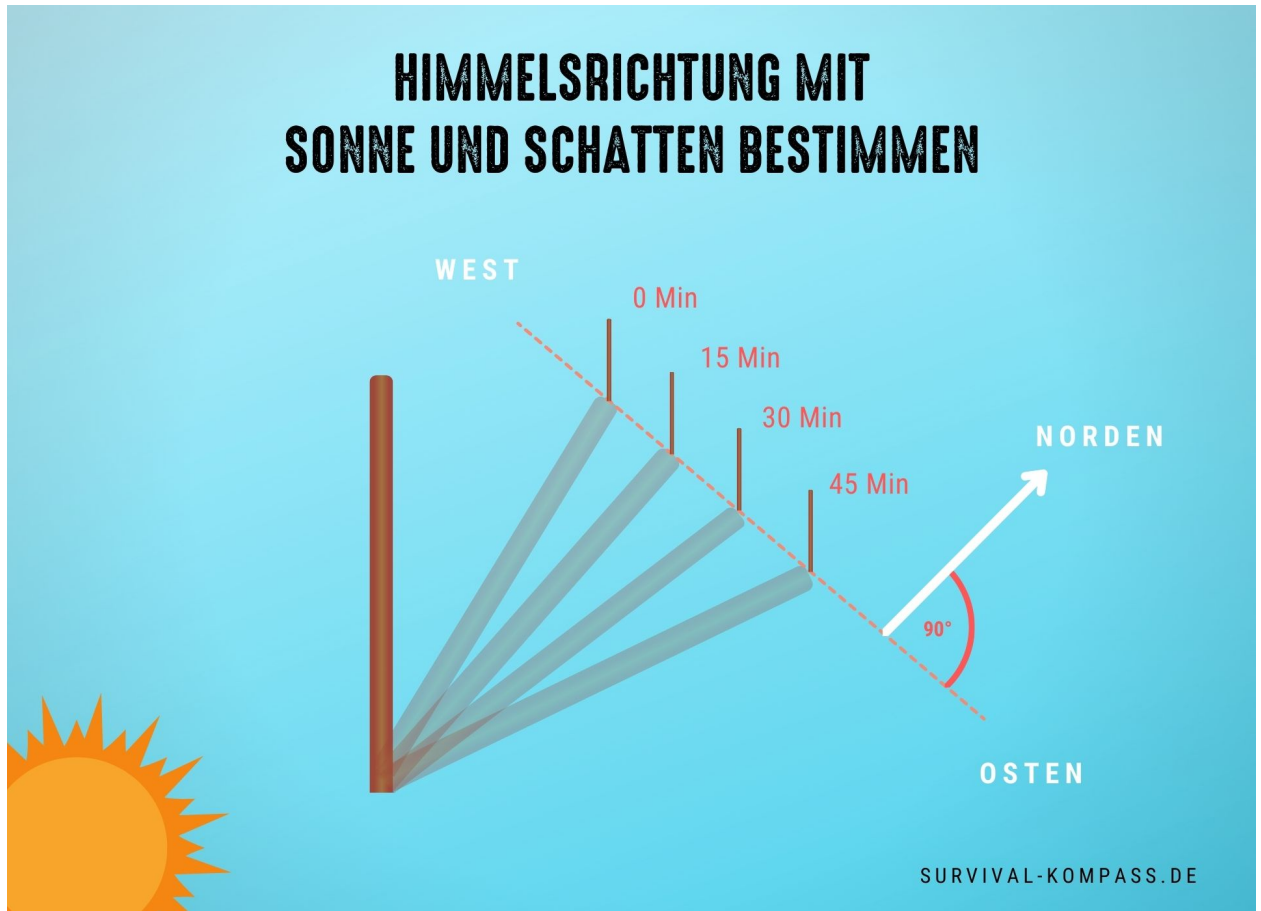
Das Navigieren mit einem Kompass ist eine wesentliche Fähigkeit zum Überleben. Du solltest beachten, dass nicht alle Kompass gleich ausgestattet sind. Manche besitzen einen Spiegel, manche eine Lupe und dann gibt es noch unterschiedliche Grad-Angaben. Es ist wichtig, herauszufinden, welcher Kompass am besten zu deinen Bedürfnissen passt.

In [diesem Artikel](#) lernst du, wie du mit einem Kompass navigierst und wie du zurückfindest, wenn du dich verirrt hast. Außerdem zeige ich dir, wie ein Kompass aufgebaut ist und wofür du all die Funktionen nutzt.

In dem Artikel findest du auch das Video über die Navigation mit dem Kompass.

Orientierung und Navigation ohne Karte und Kompass

Nicht immer besitzt du einen Kompass und eine Karte, daher ist es unerlässlich, sich mit der natürlichen Orientierung zu beschäftigen. Wenn du die Himmelsrichtungen bestimmen kannst, dann ist es dir vielleicht auch möglich, deine Ziele zu erreichen. [Lerne hier](#), wie du dich in der Wildnis ohne Karte und Kompass orientierst.



Die Schattenstock-Methode wird immer verlässlicher, um so mehr Zeit du in die Methode steckst

Gelände überwinden, Abseilen, Gewässer überqueren

Überlebende müssen in der Lage sein, unwegsames Gelände zu überwinden, das nicht leicht zu begehen ist. Dies kann durch die Verwendung einer Stange oder eines Stocks als Gehhilfe erfolgen.

Weiterhin musst du dich möglicherweise von Klippen oder anderen steilen Hängen abseilen, wenn es keine andere Möglichkeit gibt, sicher nach unten zu gelangen.

Für Überlebende ist es auch wichtig, dass sie wissen, wie man Wasser sicher überquert, um Nahrung und Schutz vor Raubtieren zu finden, die in der Gegend lauern, in der sie sich aufhalten.

Lies auch

[Mit diesen Tipps überquerst du sicher einen Fluss](#) – Wenn du vorhast, einen Fluss zu überqueren, solltest du wissen, wie du dies sicher tust. Hier sind einige Tipps und Tricks, die du verwenden solltest.

Spuren und Zeichen von Tieren deuten

Ein fantastischer Weg, um an Nahrung zu kommen, ist die Interpretation von Spuren und Zeichen. Dies ist eine Fähigkeit, die seit Jahrhunderten von indigenen Völkern genutzt wird, um Tiere zu jagen und Nahrung zu finden. Sie wissen, was für ein Tier sie aufspürten, wie alt es war, wie schnell es ging und wohin es ging.

Für den Anfang zu dem Thema schau dir meinen [Fährtenlesen-Ratgeber](#) mit vielen Bildern an.



Tierspuren erzählen die Geschichte des Tieres – auf dem Bild siehst du die Trittsiegel eines Eichhörnchens

Pflanzen- und Tierkunde

Es gibt viele Arten von Pflanzen, die sich in freier Wildbahn finden lassen. Du solltest wissen, wie sie aussehen und wie du sie anhand ihrer Blätter oder Früchte identifizierst.

Du solltest auch wissen, welche essbar sind und welche nicht, da es essenziell für das Überleben ist. Bist du dir nicht sicher, kannst du einen [Pflanzen-Genießbarkeitstest](#) durchführen. Dieser Test sollte aber der letzte Weg sein, bevor du verhungerst.

In unseren Wäldern findest du viel Notnahrung, wie Früchte, Wurzeln, Blätter oder Nüssen – aber du musst eben wissen, wo du diese Dinge findest. Lies dazu unbedingt meinen ausführlichen Leitfaden zur [pflanzlichen Notnahrung im Wald](#) und schau dir auch an, was du besonders gut um [Herbst](#) oder [Frühjahr](#) an Pflanzen sammelst.



Eigne dir wissen an von den am meisten vorkommenden pflanzen

Tiere in freier Wildbahn sind auch eine gute Nahrungsquelle. Das muss nicht immer gleich das ganze tote Tier sein, welches du essen willst. Zum Beispiel sind Vogeleier auch tierische Nahrung.

Du solltest auch hier wissen, wie die Tiere aussehen, damit du sie nicht mit anderen Tieren verwechselst, die giftig oder gefährlich sind.

In Deutschland gibt es nicht viele gefährliche Tiere, wie Bären in Kanada oder Russland. Aber dennoch solltest du die wichtigsten drei auf dem Schirm haben: Das ist das [Wildschwein](#), der [Wolf](#) und die [Zecke](#).

Risikoeinschätzung

Befindest du dich in einer Survival-Situation, solltest du als Erstes die Risiken und Gefahren abschätzen.

Wenn du kein Risiko eingehst, bedeutet das, dass du länger am Leben bleibst.

Du MUSST die Risiken so weit wie möglich minimieren und einen guten Mittelweg finden.

Denn nur dasitzen und warten, ist auch nicht immer die beste Lösung. Sei dir jedoch im Klaren, dass dein Körper dein wichtigstes Werkzeug ist und du ihn beschützen musst. Ein Beinbruch in der Wildnis kann den Tod bedeuten.

Lies auch: [Gefahren im Wald](#)– damit solltest du umgehen können.

Selbstverteidigung

Beim Urban-Survival wirst du wahrscheinlich auf Menschen treffen. Und in der Wildnis können dir wilde Tiere gefährlich werden. Unabhängig von der Situation ist Selbstverteidigung etwas, das jeder beherrschen sollte. Besonders in der städtischen Umgebung – in der sich viele Menschen tummeln – solltest du sicher bleiben.



Erste Hilfe leisten

Ein Erste-Hilfe-Set ist eine Sammlung von Utensilien, die für die Erste-Hilfe-Leistung verwendet werden können. Ich empfehle dir, **IMMER** ein Erste-Hilfe-Set mitzunehmen – egal, ob du zwei Stunden in den Wald gehst oder eine Expedition startest.

Besonders starke Verletzungen, wie Knochenbrüche, musst du schienen und heftige Blutungen versorgst du mit einem Druckverband oder – wenn der Druckverband nicht wirksam ist – mit einem Tourniquet.



Dass du Pflaster und Mullbinden mitnimmst, steht sicher außer Frage. Sinnvoll finde ich noch ein

Zeckenset, Tabletten gegen Allergien, Medikamente, wie Schmerztabletten und Alkoholtupfer.

Bist du weiter von der Zivilisation entfernt, solltest du darüber nachdenken, Wunden selbst zu nähen. Dann ist eine sterile Nadel und ein Faden essenziell. Bevor du das aber machst, solltest du das üben und dich ärztlich beraten lassen.

Dein Erste-Hilfe-Set sollte auch individuell an die Bedürfnisse verschiedener Personen und Situationen angepasst werden. Beispielsweise enthält ein Kit für Kinder Artikel wie Verbände und Medikamente, die für die Größe und das Alter eines Kindes geeignet sind.

Denk daran: Ein gesunder Körper ist wichtig, wenn du in eine Notsituation überleben willst, in der kein Rettungsdienst zur Verfügung steht. Deshalb ist es wichtig, immer einen Erste-Hilfe-Set dabei zu haben, um im Ernstfall gewappnet zu sein.

Welche Gegenstände ich für mein Erste-Hilfe-Set einpacke, erfährst du in meinem Ratgeber "[Erste-Hilfe-Set: zusammenstellen und anwenden](#)".

Psychische Stärke und Resistenz

Neben all den oben genannten Fähigkeiten kommt jedoch noch eine ganz entscheidende dazu: **die psychische Fähigkeit, mit Extremsituationen umgehen zu können.**

Naturkatastrophen, Hunger und Erschöpfung können mental wahnsinnig auslaugen.

Deshalb ist ein erfahrener Survival-Profi auch psychisch geschult und kann selbst in den heftigsten Situationen ruhig bleiben.



Denn alle Fähigkeiten nutzen dir nichts, wenn du in den entscheidenden Momenten von der Panik beherrscht wirst. Falls es doch passiert, findest du in meinem Ratgeber "[Wie du mit Panik in Notsituationen umgehst](#)" Hilfestellungen.

Die Top 7 Überlebensprioritäten beim Survival

Wenn du dich jemals in einer Überlebenssituation in der Wildnis befindest, musst du sorgfältig überlegen und deine Handlungen priorisieren.

Wasser, Wärme, Signale, Schutz und Nahrung sind die allgemein bekannten Top 5 Prioritäten in einer Überlebenssituation.

Ich füge diesen Prioritäten auch gerne eine positive mentale Einstellung und Erste-Hilfe hinzu. Erste-Hilfe ist nicht immer erforderlich, aber wenn du oder ein Mitglied deiner Gruppe verletzt wurden, sollte dies deine erste Priorität sein.

Typischerweise werden deine Überlebensprioritäten in der folgenden Reihenfolge sein. Die Art der jeweiligen Überlebenssituation bestimmt jedoch letztlich die endgültige Reihenfolge.

1. Positive Einstellung
2. Erste-Hilfe
3. Schutz
4. Wasser
5. Wärme
6. Signale
7. Essen

1. Positive Einstellung

Überleben ist ein Geisteszustand. Kontrolliere deine Ängste und vermeide Panik. Es dauert nur 3 Sekunden, um eine schlechte Entscheidung zu treffen, also bleibe ruhig, entspanne dich und beurteile deine Situation.

Du kannst eine Vorgehensweise nur dann effektiv planen, wenn du die Aspekte deiner Situation berücksichtigt hast. Ruhe bewahren mit einer positiven Geisteshaltung ist der Schlüssel zum Überleben in einem Notfall im Freien.



2. Erste Hilfe

Wenn du oder ein Mitglied deiner Wandergruppe verletzt sind, ist dies deine erste Priorität. Erste Hilfe an sich selbst oder anderen zu leisten, um Atemwege, Atmung, Kreislauf oder tödliche Blutungen zu behandeln, sollte immer Priorität haben, solange keine andere unmittelbare Gefahr wie ein Feuer besteht.

Ich empfehle dringend, Erste-Hilfe-Kenntnisse und -Training in der Wildnis zu besitzen, aber der gesunde Menschenverstand kann dir auch helfen, zwischen dringenden Problemen und stabilen, geringfügigen Problemen zu unterscheiden.

3. Unterschlupf

Bei extrem tiefen Temperaturen und bei Nässe und Kälte ist es essenziell, sich vor Wind, Niederschlag und dem Boden zu schützen. Du musst deinen Körper warm halten, damit das Risiko einer Unterkühlung verringert wird. Bei extrem hohen Temperaturen ist es wichtig, sich vor der Sonne zu schützen.

Dein Körper verliert und gewinnt Wärme durch Strahlung (Sonne, Feuer, Körper), Konvektion (heißer und kalter Wind), Schweiß (Wärmeverlust durch Verdunstung), Leitung (Schlafen auf Schnee), Atmung (Wärmeverlust) und Trinken (Wärmegewinn/Verlust).



Der Unterschlupf ist schon ein guter Anfang, aber er wird dich nicht warmhalten, weil die Öffnung viel zu groß ist.

4. Wasser

Wasser ist dein wertvollstes Gut. Es wird von den meisten Prozessen des menschlichen Körpers verwendet, daher ist es natürlich eines unserer wichtigsten Bedürfnisse.

Behandel verdächtiges Wasser immer, aber denke daran, dass es besser ist, schmutziges Wasser zu trinken, als an Dehydrierung zu sterben.

Halte dich von Wasser mit offensichtlichen Anzeichen von Toxizität wie toten Tieren und fehlender Vegetation fern. Der gesunde Menschenverstand sollte hier dein Leitfaden sein. Dein Wasserbedarf hängt davon ab, wie heiß und feucht die Umgebung ist und wie aktiv du bist.

Wenn die Hitze extrem ist, ruhe dich tagsüber aus und ziehe Nachtreisen in Betracht. Überanstrengung dich nicht, wenn dich dehydriert bist, und sei dir bewusst, dass Dehydrierung dich daran hindern kann, klar zu denken.



In kühlen Klimazonen ist Trinkwasser ebenso wichtig. Du möchtest, dass dein Körper Leistung bringt, und Dehydrierung behindert deine Fähigkeit, deine Temperatur zu halten. Iss keinen Schnee (er kühlt dich ab), wenn du [Schnee mit Feuer und einer Socke schmelzen](#) kannst. Wenn du Schnee nicht schmelzen kannst, esse als letzten Ausweg Schnee.

5. Wärme

Ein Feuer ist wichtig. Es hält dich warm, trocknet nasse Kleidung, reinigt Wasser, schmilzt Schnee für Wasser, erzeugt Licht, sendet Signale an Retter, erhitzt Speisen oder Getränke (was dir hilft, warm zu bleiben) und steigert deine Moral.

Es ist wichtig, eine positive geistige Einstellung zu bewahren, und ein Feuer hilft dabei. Die Liste der Vorteile, die Feuer in einer Überlebenssituation bietet, ist fast endlos.



Kleidung und Feuer sind wirksame Mittel, um deine Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Wenn das nicht ausreicht, suche oder baue einen Unterschlupf, um den Wärmeverlust oder -gewinn zu minimieren. Dein Survival-Kit sollte mehrere Werkzeuge enthalten, um ein Feuer zu entfachen.

Die Fähigkeit, ein Feuer unter unterschiedlichen Bedingungen, mit unterschiedlichen Werkzeugen, zu entzünden, ist eine entscheidende Überlebensfähigkeit. Von natürlichen Materialien bis zu modernen Werkzeugen ist es ratsam, sich mit einer [Vielzahl von Methoden zum Anzünden von Feuer](#) auszukennen.

6. Signale

Ein Signal abzusetzen, ist nicht so dringend wie Erste-Hilfe oder eine Notunterkunft. Aber du solltest immer bereit sein, so schnell wie möglich Hilfe zu signalisieren.

Du weißt nie, wann sich die nächste Gelegenheit bietet, ein Signal abzugeben. Versuche, eine Anhöhe zu finden, um eine Hilfe-Nachricht zu senden, wenn sich in der Nähe Mobilfunkmasten befinden.

Gegebenenfalls solltest du Signalfeuer, Signalspiegel und Pfeifen verwenden. Eine an einen Baum gebundene farbige Rucksackhülle, ein großes Signal aus Ästen am Boden (z. B. SOS) werden vielleicht helfen – alles, was Aufmerksamkeit erregt, erhöht deine Chancen, gefunden zu werden.



Verwende eine Pfeife und signalisiere in Dreierstößen. Schreie nicht um Hilfe, denn schreien bringt nicht viel und kostet nur Energie. Ein Spiegel oder ein anderes Objekt, das die Sonne reflektiert, kann für einen Hubschrauber oder ein Flugzeug eine Hilfe-Nachricht bedeuten. Wenn es keine Chance gibt, dass jemand nach dir sucht, musst du einen Plan schmieden, um allein zu gehen.

7. Essen

Unsere Körper sind von Natur aus auf kurze Hungerperioden vorbereitet, deshalb neigen sie dazu, Fett anzusammeln.

Nur wenige kurzfristige Überlebenssituationen erfordern, dass du dich mit dem Thema Nahrung beschäftigst.

Wenn du dich im Busch verirrt hast, geraten die meisten Menschen in Panik, weil sie befürchten, dass ihnen das Essen ausgeht.

Wenn du dich an einem abgelegenen Ort verirrt und keine Aussicht besteht, in den nächsten Wochen oder Monaten gefunden zu werden, hat Nahrung Priorität. Für die meisten kurzfristigen Überlebenssituationen ist eine Nahrungsbeschaffung aber nicht notwendig.

Überlege dir gut, ob es sinnvoll ist, deine Energie zu verschwenden, um Nahrung zu finden. Versuche weiterhin, die Energiereserven deines Körpers zu schonen. An Ort und Stelle zu bleiben, einen Unterstand zu bauen, Wasser zu finden und Hilfe zu signalisieren oder sich selbst zu retten, ist deine besten Option.

Verwende diese Regeln als Leitfaden, um in einer Notsituation zu überleben.

Die Dreier-Überlebensregel und die sieben Überlebensprioritäten sollten als Leitfaden verwendet werden, um die besten Überlebensmöglichkeiten zu schaffen.

Die Dreier-Überlebensregel ist eine großartige Regel, auf die du dich verlassen kannst, wenn du in einem Notfall in Sekundenbruchteilen eine Entscheidung treffen musst.

Sie ist auch eine gute Faustregel, an die du dich erinnern solltest, wenn du deine Ausflüge planst und deine Überlebensausrüstung zusammenstellst.

Survival-Qualitäten: Die notwendigen Eigenschaften des Überlebenskünstlers

Während ich mich auf eine weitere Herausforderung als Überlebenskünstler vorbereitete, dachte ich mir – was braucht es, um ein erfolgreicher Überlebenskünstler zu werden?

Welche Denkweise sollte jeder von uns haben?

Nach ausgiebiger Recherche habe ich eine Liste mit Merkmalen und Qualitäten zusammengestellt, die viele Überlebenskünstler gemeinsam haben.

Was sind also die notwendigen Überlebensqualitäten? Hier ist die kurze Liste:

- Anpassungsfähigkeit – Du musst in jeder Umgebung überleben können
- Selbstbeherrschung – kühlere Köpfe setzen sich durch
- Einfallsreichtum – Nutzen deine Umgebung zum Vorteil
- Die Fähigkeit zu lernen – neue Methoden und Kenntnisse aufzunehmen
- Motivation – der starke Wunsch zu überleben

Aber ist dies die vollständige Liste? Und wie erwerben und lernen wir diese Qualitäten? In einem zukünftigen Ratgeber werde ich die Denkweise eines Survivalisten noch weiter untersuchen.

Warum solltest du Survival machen? Was sind die Vorteile von Survival-Training?

Überlebenstraining ist eine der besten Möglichkeiten, um zu lernen, wie man in der Wildnis überlebt. Die Vorteile des Überlebenstrainings sind vielfältig.

Das Überlebenstraining wird dir helfen, neue Fähigkeiten aufzubauen, dein Selbstvertrauen zu stärken und dir beizubringen, wie du mit schwierigen Situationen umgehst.

Es wird dir auch beibringen, wie du selbstständiger und unabhängiger werden kannst.



Überlebenstraining besitzt viele Vorteile, aber es gibt einige Hauptgründe, warum Menschen es tun:

- Zu lernen, wie man in der Wildnis überlebt
- Um sich zu testen
- Neue Herausforderungen anzugehen
- Um der Natur wieder näherzukommen

Wenn du Überlebensfähigkeiten besitzt, kannst du dich beruhigt zurücklehnen. Überlebensfähigkeiten ermöglichen dir auch, dich besser an Situationen anzupassen, ohne in Panik zu geraten, und ermöglichen bessere Entscheidungen in Krisenzeiten.

Überlebensfähigkeiten sind ein wertvolles Gut in Zeiten der Katastrophe.

Survival-Skills zu besitzen, obwohl sie in unserer modernen Welt (wo einem viel Nachdenken abgenommen wird) nicht notwendig sind, wird dich zu einer selbstbewussteren Person formen – jemandem, der weiß, dass er/sie sich nicht unbedingt auf all unsere modernen Infrastruktursysteme verlassen muss, um zu überleben.

Die wachsenden Zahlen an [Survival-Kursen](#) und YouTube-Videos beweisen es: das Überleben in der Wildnis zieht uns Menschen in seinen Bann. Doch warum setzen sich immer mehr Menschen freiwillig diesen Extremsituationen aus?

Eine weitere Antwort ist: Der Mensch ist selbst Natur und will sich spüren, indem er der ursprünglichen Natur nahe ist. Er will spüren, dass er lebt.

Eine Entwicklung unserer heutigen Gesellschaft: der Mensch lebt so abgetrennt und unharmonisch mit der Natur (also sich selbst), dass er danach drängt, die Harmonie zwischen Natur und Mensch wieder herzustellen.



Wenn du [Survival](#) oder [Bushcraft](#) praktizierst, wirst du erleben und fühlen, was den meisten Bewohnern der Stadt vorenthalten bleibt und alles wieder wettmacht: die wohl ursprünglichste Begegnung zwischen einem Menschen und unserem Planeten.

Dabei wirst du nicht nur die Natur mit völlig anderen Augen sehen, sondern auch dir selbst auf einer rohen und tiefen Ebene begegnen.

Eine Ebene, die im Trubel der Stadt und dem routinierten Alltag verloren ging.

Beim Survival fordert dich jeder Tag neu heraus. Die äußerliche Sicherheit der Zivilisation tauschst du gegen die Freiheit, der Natur nahe zu sein.

Ja, das kann beunruhigend sein und ein mulmiges Gefühl auslösen. Denn in der Wildnis bist du ganz auf dich allein gestellt.

Wenn du dieses Gefühl ablegen oder verändern möchtest, dann fang an und absolviere meinen kostenlosen [Survival-Power-Kurs](#).

Ist Survival in Deutschland erlaubt?



Ist Survival-Training in Deutschland erlaubt?

Überlebenstraining ist in Deutschland grundsätzlich erlaubt, solange du dich an alle Gesetze hältst. Hierfür musst du das [Bundesnaturschutzgesetz](#) beachten sowie das Landeswaldgesetz (LWaldG) deines jeweiligen Bundeslandes.

Alle Gesetze der Bundesländer habe ich [hier](#) aufgelistet.

Kommen wir zu den brenzligen Dingen, auf die du in Deutschland achten musst.

- **Feuer:** Im Falle einer Katastrophe darf Feuer nur dann ohne Erlaubnis gemacht werden, wenn es keine andere Möglichkeit gibt, sich warmzuhalten. Bist du jedoch zum Üben draußen im Wald, dann ist jegliches Feuer verboten – dazu zählt schon ein Teelicht. Ausnahmen kannst du erwirken, wenn du dein Feuer anmeldest (z. B. beim Förster, der Gemeinde, dem Waldbesitzer). Achtung: Es drohen Bußgelder bis zu mehreren 10.000 € Strafe. Entfachst du einen Waldbrand, droht dir sogar eine Gefängnisstrafe. Alle Details findest du in den Landeswaldgesetz deines Bundeslandes – schau sie dir hier an in meinem [Ratgeber übers Feuer machen im Wald](#).
- **Behausungen:** Auch der Bau von Behausungen im Wald – wie ein [Natur-Shelter](#) oder ein [Zelt](#) – ist ohne Genehmigung verboten. Ausnahmen und Grauzonen bilden hier Hängematten und Tarps. Willst du auf Nummer sicher gehen, dann schläfst du nur im Schlafsack.
- **Schlafen im Wald:** Du darfst nur auf deinem eigenen Privatgrundstück oder auf ausgewiesenen Campingplätzen campen. Es ist nicht erlaubt, in einen Wald oder auf eine Wiese zu gehen und dort ein Zelt aufzustellen. In meinem [Ratgeber](#) zu diesem speziellen Thema findest du alle Antworten.
- **Äste und Holz sammeln:** Darf man in Deutschland Äste sammeln und aus dem Wald mitnehmen? Grundsätzlich bekommst du keinen Ärger, wenn du ein paar Äste zum Schnitzen für einen [Holzlöffel](#) mitnimmst. Aber es gibt einige Voraussetzungen, sobald du mehr mitnehmen oder im Wald nutzen willst. Das Sammeln von Ästen in Deutschland und das Herausführen aus dem Wald bedarf insbesondere einer Genehmigung.
- **Fische fangen:** In Deutschland darfst du ohne Genehmigung und gültigem Angelschein keine Fische fangen. Außerdem sind nur spezielle Fangmethoden zugelassen. Willst du also einen frischen Fisch grillen ([iss bitte niemals rohen Fisch!](#)) und befindest du dich nicht in einer echten

Survival-Situation, dann benötigst du eine Angelschein und eine Erlaubnis für das Gewässer.

- **Tiere jagen:** Ohne eine Berechtigung, darfst du in Deutschland keine Tiere jagen oder Fallen bauen. Egal, ob du mit der Hand jagst, dem Bogen und dem Pfeil, einer Schleuder, einem Speer oder mit einem Gewehr. Machst du es doch, fällt das unter Wilderei und das ist eine Straftat.

Egal, ob du Survival-Training machst, Bushcrafter bist oder Campen gehst. Lies dich unbedingt ein zur rechtlichen Lage in Deutschland, in dem du diesen [Rechtsratgeber](#) von mir aufrufst.

Was ist der Unterschied zwischen Survival und Bushcraft?

Survival ist der Akt des Überlebens. Es ist ein allgemeiner Begriff, der auf viele verschiedene Situationen angewendet werden kann.

Er könnte zum Beispiel in einer Katastrophensituation eingesetzt werden, in der Menschen tagelang ohne Nahrung oder Wasser überleben müssen. Er könnte auch verwendet werden, wenn jemand in der Wildnis überleben muss, z. B. wenn er sich verirrt oder im Wald gestrandet ist.



Bushcraft ist die Kunst, in der Natur zu leben. Es ist eine Reihe von Fähigkeiten und Kenntnissen, die es uns ermöglichen, vom Land zu leben. Bei Bushcraft geht es nicht nur darum, Überlebensfähigkeiten im Freien zu meistern, sondern auch darum, zu verstehen, wie man in Harmonie mit der Natur lebt.

[Bushcraft](#) ist ein Stil des Outdoor-Lebens gepaart mit Überlebensfähigkeiten sowie Camping-, Pfadfinder- und Survival-Techniken, mit Schwerpunkt auf Eigenständigkeit, Nachhaltigkeit und angestammtem Wissen.

Die Fähigkeiten wurden über Generationen weitergegeben und umfassen die Verwendung natürlicher Materialien, um Unterstände zu bauen, essbare Pflanzen und Tiere zu finden, Feuer zu machen usw.

Der Unterschied zwischen Survival und Bushcraft besteht darin, dass sich Bushcraft mehr auf die Natur konzentriert und der Bushcrafter in die Natur möchte.

Während Survival überall und jederzeit, mit allen verfügbaren Ressourcen stattfinden kann, will der Survivalist raus aus der (Wildnis-)Situation und wieder seinen gewohnten Alltag herstellen.

Was haben Survival und Bushcraft gemeinsam?

Survivalisten sowie Bushcrafter arbeiten mit Naturmaterialien und stellen durch traditionelle Methoden Dinge her, die den Aufenthalt im Wald oder in der Stadt erleichtern.

Diese Dinge benötigen sie, um in der Wildnis gut zu leben oder um eben eine Notsituation zu bestehen oder zu verlassen.

Zum Beispiel besitzen beide Personenkreise wichtige Werkzeuge, wie ein Messer, eine Axt, eine Säge und ein Seil.

Und beide Personenkreise sollten Folgendes beherrschen:

- ein Feuer entfachen
- einen Unterschlupf bauen
- Nahrung suchen, verarbeiten und kochen
- Wasser aufbereiten
- Dinge herstellen, wie Seile, Werkzeuge oder Behälter

Was verbindet Vorsorge und Überleben?

Am wichtigsten ist, dass beide einen ähnlichen Grundwert teilen. Dieser Wert besteht darin, dass beide Gruppen bestrebt sind, jede Art von Naturkatastrophe und anderen potenziellen Bedrohungen oder Risiken zu überleben.

Sie entscheiden sich für Selbstständigkeit. Anstatt sich auf andere und die Regierung verlassen zu müssen, um ihnen nach diesen schwerwiegenden Ereignissen zu helfen. Keiner dieser Menschen lebt sein Leben unbedingt in ständiger Alltagsangst, wie man uns glauben machen will.



Survivalisten und Prepper haben eins gemeinsam: sie gehen mit einem Plan voran und besitzen einen starken Wunsch, Herausforderungen optimal zu stemmen

Sie besitzen einfach einen stärkeren Wunsch, Herausforderungen zu überleben als die meisten anderen Menschen. Um dies zu erreichen, bedarf es Planung und Vorbereitung für diese beiden Gruppen, lange bevor sich vielleicht diese beängstigenden Szenarien jemals abspielen.

Hier wird die Grenze gezogen, um die beiden zu trennen, denn ein Prepper und ein Survivalist bereiten sich auf sehr unterschiedliche Weise vor.

Die Unterschiede zwischen Preppern und Survivalisten

Für das ungeschulte Auge scheinen Prepper und Überlebenskünstler die gleiche Art von Menschen zu sein. Oft werden diese Begriffe jedoch sogar fälschlicherweise synonym für die anderen verwendet. Aber wie sich herausstellt, unterscheiden sie sich mehr, als dass sie gleich sind.

Hier ist ein Blick auf die offensichtlichsten Unterschiede zwischen ihnen.

Prepper lagern Vorräte ein

Prepper konzentrieren sich mehr auf die Bevorratung von Ausrüstung und Vorräten, um eine Notsituation zu überstehen. Sie konzentrieren sich mehr auf Überlebens-"Sachen". Wenn eine Person ihr Haus betreten würde, wäre es einfacher, den Prepper zu erkennen als einen Überlebenskünstler und die Vorbereitungen, die er getroffen hat.

Prepper neigen dazu, genügend [unverderbliche Lebensmittel](#), Werkzeuge und Vorräte zu sammeln. So können sie auch lange nach dem Ende einer Notsituation noch bequem in ihren Wohnungen leben.

Es gibt jedoch einen gewissen Unterschied, wie weit ein Prepper bereit ist zu gehen. Es gibt Prepper da draußen, die Prepping auf eine ganz andere Ebene heben und noch weitergehen, indem sie weit weg von ihren Häusern [Bug-Out-Locations](#) schaffen, um ihr Überleben zu sichern.



Eine Bug-Out-Location eines Preppers liegt idealerweise tief im Wald und weit entfernt von zivilen Unruhen

Überlebenskünstler können auch Vorratshaltung betreiben, aber sie sind mehr daran interessiert, von ihren umliegenden Ressourcen zu leben, als diese an einem bestimmten Ort zu lagern. Sie sind eher eine minimalistische Art von Person, während [Prepper](#) einen Ansatz der Lagerung verfolgen, wenn es um Überlebensgegenstände geht.

Survival ist nicht etwas, das diese Leute nur anwenden, wenn die Krise stattfindet. Denke daran, dass Überlebenskünstler täglich Überlebensfähigkeiten anwenden, damit sie nicht von anderen abhängig sind. Survival ist ein Lebensstil.

Was ist Urban Survival?

Stell dir das vor ... der Strom ist abgestellt, der Wasserhahn läuft leer, der Mob hat die Geschäfte und Supermärkte geplündert, und in der Ferne ist das Geräusch von Chaos zu hören.

Willkommen in der Welt des städtischen Überlebens – auch Urban-Survival genannt.

So oder so ähnlich erkennst du die [Warnzeichen](#), um dich auf eine Krise vorzubereiten.



Urban-Survival: Das Überleben in städtischen Gegenden

Urban-Survival ist eine Methode, die Menschen in städtischen Gebieten hilft, im Falle einer Naturkatastrophe oder eines anderen Notfalls zu überleben.

Es beinhaltet über die Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verfügen, um eine Krise oder Katastrophe in einer Stadt zu überleben, die sowohl großflächig (wie ein [Blackout](#)) als auch langwierig ist (wie eine [Flutkatastrophe](#)). Eine solche Katastrophe kann einige Tage oder Wochen oder länger dauern.

Dann geht es in der Stadt um die Suche nach sauberem Wasser und Lebensmitteln bis zu den Vorräten, die du für dein Zuhause, dein Büro, dein Auto oder dein Camper benötigst.

Hier sind 9 Tipps, die dir helfen, sich anzupassen und zu überleben, wenn sich die organisierte Stadtlandschaft in einen Albtraum verwandelt.

1. Finde einen Unterschlupf
2. Sammle und reinige Wasser
3. Suche Nahrung
4. Falle nicht auf – mische dich unters Volk
5. Entwickel die Kunst, Dinge zu reparieren
6. Kümmere dich um den Abfall
7. Kenne die sicheren Zonen
8. Schraube deine Aufmerksamkeit nach oben
9. Wähle ein zuverlässiges Fahrzeug

Welche Fähigkeiten im Detail und noch wichtig sind, erfährst du in meinem Ratgeber "[11 unterschätzte Überlebensfähigkeiten in der Stadt](#)".

Die unverzichtbare urbane Überlebensausrüstung

Unnötig zu sagen, dass die Bevorratung der richtigen Lebensmittel und des richtigen Kraftstoffs

essenziell ist, um eine städtische Katastrophe zu bewältigen.

Aber ohne die richtige urbane Überlebensausrüstung wird es kompliziert, eine [SHTF](#)-Situation wie eine [Gaskrise](#) zu überstehen.



Hier sind also einige der wichtigsten Dinge, die du in deinem Urban-Survival-Kit aufnehmen solltest.

- **Klappmesser** – Das ist eines der wichtigsten Dinge, die du bei dir tragen solltest. Es kann in einer Vielzahl von Situationen helfen und kann leicht verborgen bleiben.
- **Brecheisen oder Axt** – Wenn du vorhast, nach Nahrung zu suchen, ist das Brecheisen oder eine Axt ein effektives Werkzeug, um in verschlossene Gebäude zu gelangen. Du kannst es auch als effektives Fluchtwerkzeug verwenden, indem du dich durch Wände hackst.
- **Taschenlampe** – Die ist ein Muss, wenn du durch dunkle Gassen gehen und in der Dunkelheit eine Karte lesen willst. Stelle sicher, dass du genügend Ersatzbatterien besitzt, die einige Monate halten.
- **Solar-Ladegerät** – Dies ist ein wesentlicher Bestandteil in jedem Survival-Kit. Ein Solarpanel ist großartig, um Taschenlampen, wiederaufladbare Batterien, Notfunkgeräte und eine ganze Menge anderer Ausrüstung mit Strom zu versorgen. [Lies hier](#), worauf du beim Kauf achten musst.
- **Wasserfilter** – Ein weiteres wichtiges Ausrüstungsstück, um an frisches und ungefährliches Wasser zu gelangen. Lies dazu meinen [Kaufratgeber zu den besten Wasserfiltern](#).
- **Arbeitshandschuhe** – Ein Paar robuste Handschuhe schützt deine Hände beim Graben oder Schaufeln. In meinem [Kaufratgeber](#) empfehle ich Handschuhe für den Outdoor-Bereich.
- **Klebeband** – Das nutzt du zum Versiegeln von Lebensmittelverpackungen. Es kann auch als Handschellen verwendet werden. Weiterhin brennt es gut und du kannst es nutzen, um ein Shelter zu bauen.
- **Geld** – Wenn du mit Millionen von Überlebenden in einer Stadt festsitzt, werden Geldautomaten zwangsläufig überhaupt nicht funktionieren oder alle sein. Es kann also lebensrettend sein, etwas Bargeld zur Hand zu haben. Bewahre niemals das gesamte Bargeld an einem Ort auf. Stelle sicher, dass du es Zuhause verteilst.
- **Werkzeug** – Abgesehen von einem Multitool gibt es noch ein paar andere Utensilien, die für das

Überleben eines Notfalls unerlässlich sind. Dazu gehören ein Hammer, eine Säge, ein Schraubendreher, ein Bohrer, eine Schaufel und etwas [Paracord](#).

- **Feuerzeug** – Ein billiges Feuerzeug kann in manchen kritischen Situationen ein Lebensretter sein. Packe am besten ein paar in deine Notfallausrüstung.
- **Eimer** – Eimer können für eine Vielzahl von Situationen verwendet werden, einschließlich der Lagerung von Lebensmitteln und der Abfallentsorgung. Bewahre also ein paar davon zusammen mit wasserdichten Deckeln auf.
- **Radio** – Wenn du keine Internetverbindung besitzt, um dich auf dem Laufenden zu halten, hält dich ein kleines Radio mit den neuesten Updates auf dem Laufenden. Ein [NOAA-Wetterfunk-Radio](#) ist besonders effektiv bei Naturkatastrophen.



Andere Vorräte für das Überleben in der Stadt

Es gibt einige Dinge des täglichen Gebrauchs, die nicht leicht zu finden sind, wenn dir Kacke am Dampfen ist.

Obwohl sie nicht unbedingt erforderlich sind, können sie dein Leben in schwierigen Momenten erheblich erleichtern. Ebenso können sie dir auch helfen, mit anderen Menschen zu handeln und zu verhandeln.

Schauen dir einige davon an.

- Alkohol
- Zigaretten
- Kaffee und Tee
- Salz und Zucker
- Hygieneprodukte
- Nagelknipser
- Kerzen
- Zahnpasta/Zahnbürsten
- Seife

- Wasserflaschen

Wie wirkt sich Survival auf Umwelt und Tiere aus?

Die Umwelt ist durch Entwaldung, Überbevölkerung und Umweltverschmutzung vom Überleben betroffen. Wenn wir nun in den Wald gehen und Survival-Trainings machen, kann das auch der Umwelt schaden.

Es ist daher unabdingbar, dass wir keine Spuren hinterlassen.

Das bedeutet, dass wir uns so verhalten, dass niemand hinterher herausfinden kann, dass du dort warst.

Das größte No-Go ist es, die Umwelt zu belasten, die Natur zu beschädigen.

Aus diesem Grund solltest du als Survivalist das „Hinterlasse keine Spuren“-Prinzip (auch als Leave-no-Trace-Prinzip bekannt) anwenden.



Die Grundregeln vom Leave-no-Trace-Prinzip:

- Plane voraus und bereite dich vor
- Reise & Campe auf den dafür vorgesehenen Wegen und Plätzen
- Entsorge deinen Abfall ordnungsgemäß
- Hinterlasse die Orte so, wie du sie vorfindest
- Minimieren die Auswirkungen des Lagerfeuers
- Respektiere die Tierwelt
- Nehme Rücksicht auf andere

Befindest du dich in einer echten Überlebenssituation, dann geht es natürlich um Leben und Tod. Dort gelten diese Regeln sicher nicht.

Zusammenfassung

Wenn du wissen willst, wie du in freier Wildbahn überlebst, dann musst du als Erstes Folgendes wissen: Sei immer vorbereitet. Du möchtest nicht ohne Ausrüstung losziehen.

Mach niemals auch nur einen "kurzen Spaziergang" im Wald, ohne Feuerstahl, Messer, Wasser und Regenjacke mitzubringen.

Auch wenn du nicht vorhast, in die Wildnis zu gehen, solltest du trotzdem mit Überlebensausrüstung ausgerüstet sein. Bewahre ein Auto-Notfallset in deinem Fahrzeug auf, falls du auf einer abgelegenen Straße eine Panne hast. Halte einen [Bug Out Bag](#) für den Fall bereit, dass du dein Zuhause verlassen musst, um einen [Zufluchtsort](#) aufzusuchen.



Aber du kannst nicht immer auf alles vorbereitet sein.

Du könntest wandern gehen, in einen Fluss fallen und deine gesamte Ausrüstung wäre weg.

Die Quintessenz ist, dass du auf alles vorbereitet sein solltest, indem du weißt, wie du in der Wildnis überlebst.

Wenn du nicht verletzt oder krank bist, brauchst du nur 4 Dinge, um in der Wildnis zu überleben. Ja, nur 4!

- Wasser
- Schutz
- Essen
- Wärme

Hoffentlich besitzt du die Ausrüstung und die Fertigkeiten, die dir helfen, an diese 4 Dinge zu kommen – wie Notnahrung und Wasserrationen, ein Zelt als Unterschlupf und Streichhölzer, damit du ein Feuer

entfachen kannst, um dich warmzuhalten.

Aber wenn nicht, verzweifle nicht. Du besitzt viel mehr Ressourcen um dich herum, als du denkst!

Wo auch immer du dich befindest, schalte einen Gang zurück, denke nach und überlege dir deine Handlungen gut.

Weißt du, wie man in der Wildnis überlebt? Teile mir deine Tipps und Tricks mit!

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>