

Die 7 wichtigsten Survival-Tipps zum Überleben

Survival-Tipps sind lebenswichtig.

Zum Beispiel, wenn du dich auf einen Outdoor-Trip begibst oder du dich unbeabsichtigt in unbekanntem Gebiet verläufst.

Dann ist es mitunter nötig, mehrere Tage auf dich allein gestellt durchzuhalten.

Doch keine Angst, mit ein wenig Vorwissen und verschiedenen Survival-Tipps zum Überleben ist das kein Problem.

Mit den nun genannten Hinweisen und Survival Tipps lernst du, wie du dir einen Unterschlupf errichtest und die Grundversorgung sicherstellst.

Die Psychologie des Überlebens: Mentale Stärke als Schlüssel zum Erfolg

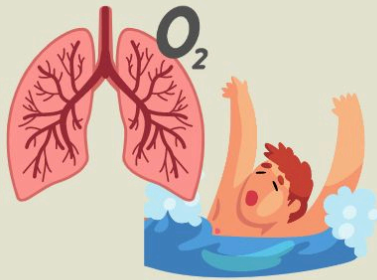
Damit du mit Situationen so erfolgreich wie möglich umgehst, musst du über eine **hervorragende mentale Einstellung** verfügen.

Mitunter entscheidet diese sogar darüber, ob du in der Natur am Leben bleibst oder nicht!

Als Erstes ist ein Verinnerlichen der "**Dreierregel**" entscheidend. Diese besagt, dass Menschen folgendermaßen ohne Unterstützung am Leben bleiben:

- Drei Minuten ohne **Sauerstoff**
- Drei Stunden in ungeschützter **Umgebung** (Gefahr durch Tiere, Kälte, Wärme oder Nässe)
- Drei Tage ohne **Wasser**
- Drei Wochen ohne **Essen**

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

Die Dreier Regel

Anhand dieser Vorgabe liest du ab, welche Prioritäten du setzen musst, um dich zu bewähren.

Aber nutze diese Regeln nur als Ideengeber, jede Gefahrensituation ist nämlich anders.

Am wichtigsten ist es, dass du dich aus allen Gefahrenbereichen entfernst. Du brauchst Ruhe und einen klaren Kopf, um deine Schritte zu planen.

Dann denkst du nach und stellst vielleicht fest, dass du die Nacht an diesem Ort bleiben musst.

Also baust du einen **geeigneten Unterschlupf** zu finden, dann benötigst du **ausreichend Wasser**. Nahrung steht auf dieser Liste an letzter Stelle.

Die 3er-Regel: Ein flexibler Leitfaden für Prioritäten in Notsituationen

Aber 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.

Ich habe mich mit der Dreierregel ergiebig beschäftigt und dazu auch einen [ausführlichen Ratgeber Artikel erstellt](#). Dort hinterfrage ich die Dreierregel und ob es wirklich sinnvoll ist, die Prioritäten so abzuarbeiten.

S.T.O.P Technik: Systematisches Vorgehen zur Vermeidung von Panik

Jede kritische Situation belastet nicht nur den menschlichen Körper, sondern stellt auch eine Herausforderung für die Mentalität dar.



Panik und Angst solltest du immer schnell in den Griff bekommen

Hier ist es wichtig, das Aufkommen von [Panik](#) direkt zu unterdrücken. Denn Panik sorgt dafür, dass du unbedacht agierst und dich somit in bestimmten Bereichen falsch entscheidest.

Du gehst dagegen vor, indem du innehältst und diese Regeln beachtest:

- Stop! Gönn dir einen Moment der **Ruhe**, bevor du handelst
- Erstelle einen **Plan** – denk darüber nach, was zu tun ist
- Werde **aktiv** – setze den Plan in die Tat um
- Überdenken – schau dir an, was du getan hast und **lerne** daraus

Mit diesem System bei der Problembewältigung ist es möglich, das eigene Gedächtnis zu schärfen.

Außerdem hält dich diese strukturierte Herangehensweise von unüberlegten Aktionen ab.

Ferner ist dieses System hilfreich, um Panikattacken zu vermeiden. So steigerst du auf einfache Art und Weise die Chancen zu überleben.

Lies auch

[Wie du mit Panik in Notsituationen umgehst](#) – Panik in Notsituationen: Deine Gegner sind die Angst und der Frust. Tritt ihnen in den Hintern! Probleme müssen gelöst werden. Erfolge müssen sich einstellen.

Schutz vor den Elementen: Errichtung eines effektiven

Unterschlupfs

In der offenen Natur kann es für den menschlichen Körper schnell unangenehm und kritisch werden.

Eine große Gefahr geht dabei zum Beispiel von **Unterkühlung** aus.

Doch das muss nicht sein. Du vermeidest sie, wenn du darauf trainiert bist, für einen eigenen Unterschlupf zu sorgen. Diesen stellst du ganz einfach selbst her.

Zunächst ist aber entscheidend, ein Unterkühlen zu verhindern - oder bei heißen Bedingungen den Flüssigkeitsverlust zu vermeiden.

Diese Faktoren sind beim Planen und Gestalten des Unterschlupfs von großer Bedeutung:

- Die Wahl des **Ortes**: Der Platz muss sich nahe bei Baustoffen befinden, Schutz bieten, und weit entfernt von Gefahren sein.
- Die **Isolierung**: Der Rückzugplatz muss geschützt vom Boden sein und Wind und Regen abhalten.
- Ausreichende **Wärme**: Mit einem Feuer sorgst du für angenehme Temperaturen.
- Der richtige **Plan**: Auf wie viele Personen soll der Rückzugsort ausgerichtet sein?

Es ist aber nicht immer nötig, den Unterschlupf selbst zu errichten.

Ebenso kannst du ein wenig Glück haben und natürliche Standorte für den Rückzug finden.

Dazu zählen zum Beispiel **umgefallene Bäume** oder **Höhlen**.



Höhle als Unterschlupf

Ebenso lassen sich auch andere Materialien oder Gegenstände für die Errichtung eines Unterschlupfs heranziehen. Praktisch sind dabei etwa **Planen, Stöcke** und **Äste** oder **Bauschutt**.

In Notsituationen sind ganz unterschiedliche Materialien für den Bau eines Rückzugsortes hilfreich.

Du errichtest einen Bau und sicherst die Konstruktion. Damit bist du vorerst davor geschützt, durch Regen, Schnee und Wind auszukühlen.

Viele weitere Informationen zum Shelter und Standort findest du in meinen Ratgebern:

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

Wasser - die Lebensader des Überlebens: Beschaffung und Aufbereitung

Führe dir immer vor Augen, dass dein Körper größtenteils aus Wasser besteht. Daher ist es kein Wunder, dass du eine **ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit sicherstellen** musst, um zu überleben.

Die Wasserversorgung ist eine hohe Priorität und steht noch über der Wärmeversorgung durch ein Feuer und ebenso über der Nahrungsversorgung.

Ein gut loderndes Feuer bringt dir nichts, wenn es deinem Körper an Flüssigkeit mangelt und du kurz davor bist, zu verdursten.

Die grundsätzliche Regel lautet: Ein Mensch sollte in etwa **zwei Liter Wasser pro Tag** zu sich nehmen.



Wasser ist ein sehr kostbares Gut. Wer körperlich aktiv ist, benötigt sogar noch mehr Flüssigkeit.

Sicher hast du auch schon davon gehört, dass die meisten Menschen, die verschollen sind, an Flüssigkeitsmangel starben - oder aber durch Keime, die sich in verunreinigtem Wasser finden.

Doch das lässt sich ganz einfach vermeiden. Um diese Gefahr zu umgehen, konzentrierst du dich bei der Suche nach Wasser auf **fließende Gewässer wie Flüsse oder Bäche** oder hältst Ausschau nach frischen Quellen.

Auch Tauwasser ist hier geeignet. Hier habe ich ein Video dazu erstellt, damit du siehst, wie du effektiv Tau sammelst.

Ebenso löst du deinen Mangel an Wasser mithilfe von Wasserfiltern ([hier meine Wasserfilter-Topliste](#)) für unterwegs. Diese machen es möglich, unreines Wasser zu filtern und genießbar zu machen. Sie sind eine gute Option, um die Flüssigkeitsversorgung zu garantieren.

Sogar ganz ohne ein solches System lässt sich Wasser reinigen - und das ohne großen Aufwand.

Wie das geht? Du **kochst die Flüssigkeit ab**. Dafür ist entscheidend, dass das Wasser etwa **zwei bis drei Minuten am Kochen** gehalten wird. Während dieses Vorgangs sterben Viren und Bakterien ab.



Wenn du das Wasser abkochst, werden alle Krankheitskeime, wie Bakterien und Viren, abgetötet

Lies auch meinen Artikel [Survival: der ultimative Wasser-Guide \[finden, sammeln, filtern\]](#).

Der erste Schritt ist damit erledigt: Du hast deine Situation in der Wildnis überdacht und kannst sie realistisch einschätzen. Einen geschützten Rückzugsort hast du dir ebenso gesichert oder sogar selbst erstellt.

Weiterhin ist dein Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgt. Hervorragend. Das sind die Grundlagen, die nötig sind, um in der freien Wildbahn für mehrere Wochen am Leben zu bleiben.

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.

Feuer - Wärme, Schutz und psychologischer Anker

Überlebenswichtig in der Natur ist die Fähigkeit, selbst ein Feuer anzuzünden.

Mit einem Feuer sorgst du für **Wärme** in deinem Rückzugsort. Außerdem ist es nötig, um Wasser abzukochen.

Auch beim **Trocknen der Textilien** ist es unabdingbar sowie bei der **Zubereitung von Nahrung**.

Nicht zu unterschätzen ist zudem der psychologische Effekt des Feuers: Mit einem lodernden Feuer stellst du ein **sicheres Gefühl** her.



Lagerfeuer

Optimalerweise hast du in den Notsituationen diverse **Anzünder im Gepäck**.

Hilfreich sind etwa das klassische Feuerzeug, das in jede Hosentasche passt, ein [Feuerstahl](#) oder Streichhölzer. Wichtig ist dabei, dass diese Hilfsmittel **vor Feuchtigkeit geschützt** sind. Denn wenn ein Feuerzeug nass wird oder die Streichhölzer aufweichen, dann ist es nur schwer möglich, damit eine Flamme zu entfachen.

Daher solltest du dich auch mit Möglichkeiten beschäftigen, ein [Feuer ohne Feuerzeug oder Streichhölzer](#), zu machen. Diese Fertigkeit kann dir im Notfall immens helfen.

Tipp: Teste die Anzünder im Vorfeld bei unterschiedlichen Wetterbedingungen, um dich auf Extreme vorzubereiten und damit umgehen zu können. Denn häufig ist die Natur ein echt hartnäckiger Gegner, wenn es darum geht, ein Feuer zu entfachen.

Gerade den Umgang mit dem Feuerstahl solltest du üben, denn es gibt hier [zwei wichtige Feuerstahl-Tricks](#), wie du einfach und schnell ein Feuer machst.



Ebenso gibt es wichtige Sicherheitshinweise, die beim Feuermachen dringend zu beachten sind.

Wer diese nicht berücksichtigt, geht die Gefahr ein, dass sich die Flammen unkontrolliert ausbreiten.

Es ist wichtig, dass:

- der **Durchmesser und die Höhe des Brennstoffhaufens nicht mehr als einen Meter** ausmachen.
- beim Anzünden nur auf die handelsüblichen Helfer oder [selbst eingesammelten oder hergestellten Zunder](#) gesetzt wird. Benzin ist nicht geeignet.
- du immer ein **Auge auf den Funkenflug** hast, um gegebenenfalls schnell einschreiten zu können.
- du als Platz eine zuvor **ausgehobene Grube** mit einer **steinigen Umgebung** auswählst, um das Feuer gut zu kontrollieren.

Um starken Rauch zu vermeiden, verwendest du als Brennstoff **trockene Äste**. Das Feuer darf nicht verlassen werden. Ansonsten besteht die Gefahr des unkontrollierten Ausbreitens.

Auch darfst du das Feuer nicht unbeobachtet ausbrennen lassen. Der Löschvorgang wird aktiv durchgeführt - am besten mithilfe von Sand, da du eventuelle Wasservorräte besser für die Flüssigkeitsversorgung des eigenen Körpers nutzt.

Lies auch: [Wie entzünde ich ein Feuer? \[in 10 Schritten zum Erfolg\]](#) und was die [12 besten](#)

[Aufbauformen von einem Feuer](#) sind (E-Book).

Nahrungsbeschaffung in der Wildnis: Von Pflanzen bis zur Jagd

Dass die Nahrungsversorgung so weit hinten in dieser Liste auftaucht, mag auf den ersten Blick verwundern.

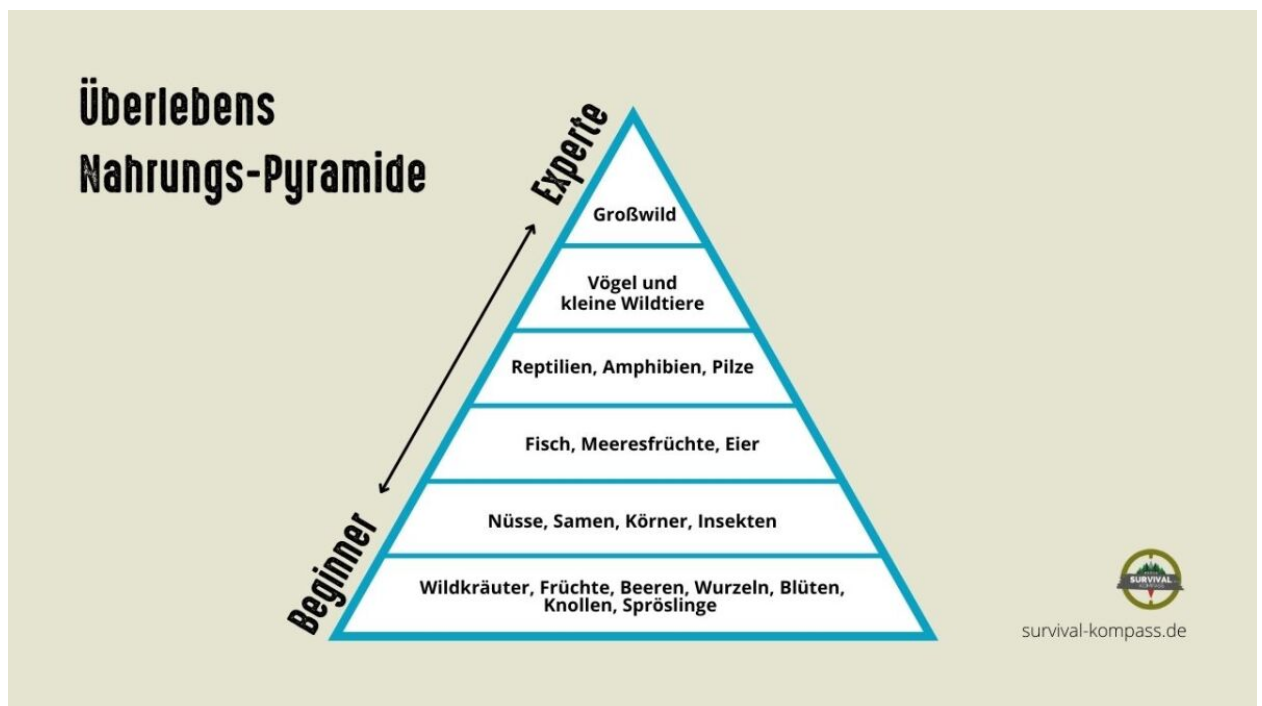
Wer sich allerdings auf die Dreierregel besinnt, der weiß, dass der Körper sogar drei Wochen lang ohne feste Nahrung auskommen kann.

Mit Hunger zurechtkommen übst du, in dem immer wieder mal [fastest](#).

Vorteilhaft ist es, wenn du schon **im Vorfeld Vorbereitungen für Notfälle** getroffen hast. Es empfiehlt sich, **Vorräte oder Langzeitnahrung** im Gepäck für den Wildnistrip zu verstauen – zur Sicherheit!

Du hast das nicht getan? Auch dann gibt es Möglichkeiten, draußen im Grünen verschiedene genießbare Nahrungsmittel zu finden.

Halte dich dabei an die Survival-Nahrungs-Pyramide und du wirst schnell Nahrung finden.



Achtung: Grundsätzlich darfst du nur Pflanzen zu dir nehmen, bei denen du dir sicher bist, dass sie keine Giftstoffe beinhalten.

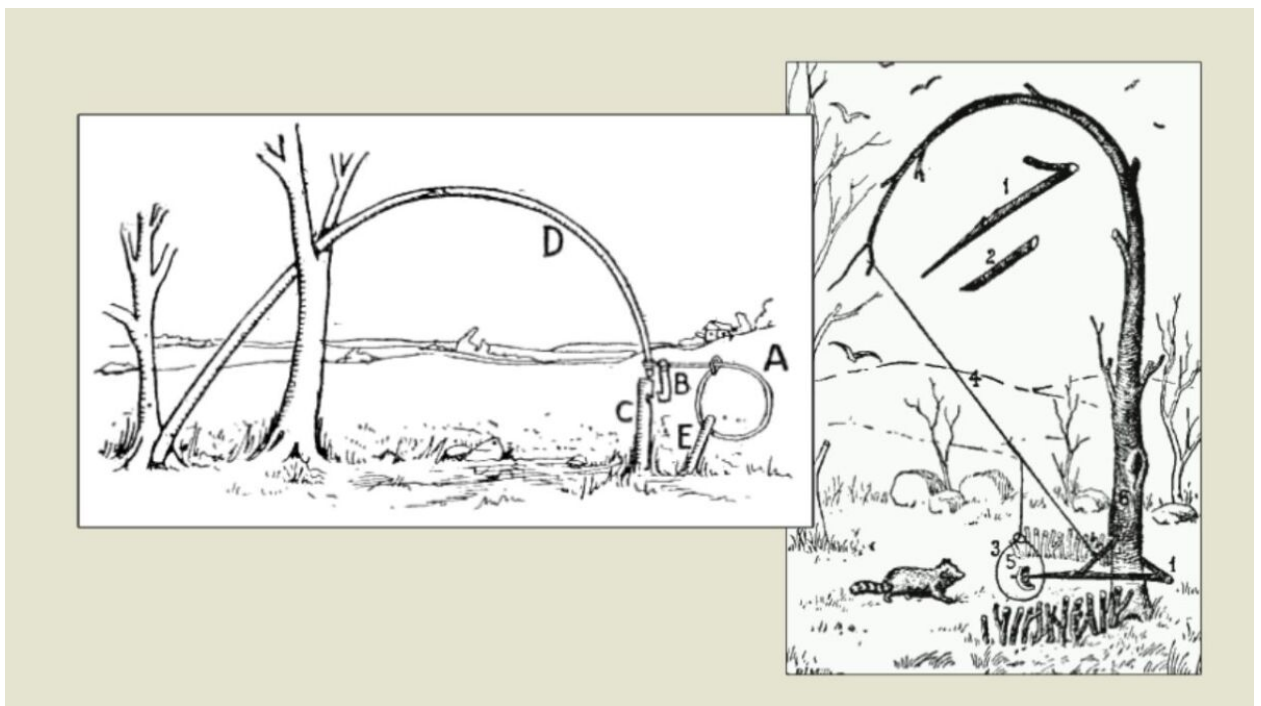
Vor allem bei Pilzen ist bekannt: Manche Exemplare sind giftig. Im Zweifel solltest du also lieber Abstand nehmen.

Lies dazu meine Ratgeber:

- [Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald \(Liste + Bilder\)](#)
- [Nahrungssuche im Winter: Über 41 essbare Pflanzen, Nüsse, Wurzeln und mehr für Notnahrung bei kaltem Wetter](#)

Ebenso ist es möglich, selbst **auf die Jagd zu gehen**.

Um Wildschweine, Kaninchen oder Geflügel zu erlegen, braucht es aber die richtige Ausrüstung. Hier ist glücklich, wer ein **Messer für den Fallenbau** oder Pfeile im Gepäck hat. Damit erledigst du die schnellen Wildtiere.



Aber lass dir gesagt: Diese Fertigkeit beherrschen nur Experten. Wahrscheinlich wirst du dich mit Grashüpfern - wenn du Glück hast mit Mäusen und Eichhörnchen - zufriedenstellen müssen.

Du nimmst die Beute mit dem Messer aus und brätst das herausgeschnittene Fleisch über dem Feuer, um es genießbar zu machen.

Wichtig ist, dass du prüfst, [ob das Fleisch noch essbar ist](#). Denn eine Lebensmittelvergiftung möchtest du im Notfall nicht haben. Gehe hier keine Risiken ein!

Meine Tipps:

1. **Stelle Fallen** und fange damit Mäuse, Eichhörnchen, Hasen, Schlangen oder Vögel. Wie du diese Tiere mit einer Totschlagfalle fängst, lernst du meinem Artikel "[Wie du eine einfache Totschlagfalle baust](#)". Dadurch versorgst du dich regelmäßig mit energiereichem Fleisch.
2. Versuche, **Fische oder Krebse** zu fangen. Dafür stellst du dir eine Angel oder eine Reuse her. Schnur als Material ist hier von großer Bedeutung.

Auch Insekten sind zum Verzehr geeignet

Tierische Nahrung, die leicht zu finden ist, stellen etwa [Ameisen](#) oder Grashüpfer dar. Diese schmecken darüber hinaus auch noch recht angenehm.

Schnecken sollten nur gegart verzehrt werden, da sie zahlreiche Parasiten aufweisen. Auf keinen Fall sind Nacktschnecken zu empfehlen. Diese lassen sich kaum ausnehmen.

Schnecken mit Schneckenhaus werden im kochenden Wasser gegart. Anschließend entfernst du Organe und Schneckenhaus.

Lies auch: [Survival Basics: Insekten essen \(Zubereitung, Fangen, Zucht\)](#)



Schnecken sind essbar

Navigation ohne Hilfsmittel: Natürliche Orientierungstechniken

Du solltest immer die Orientierung behalten, um ein Ziel vor Augen zu haben.

Doch nicht immer hast du deinen [Kompass dabei, um damit zu navigieren](#). Um dennoch herauszufinden, wo sich die Himmelsrichtungen befinden, helfen kleine Tricks.

- Schaue zur **Sonne**: Sie geht auf jedem Platz auf der Erde im Osten auf und im Westen unter.
- So kommt der **Wind** in diesen Breiten hauptsächlich aus westlicher Richtung. Mit diesem Wissen achtest du auf den **Wuchs der Bäume**. Daher sind häufig Bäume und frei stehende Pflanzen dementsprechend Richtung Osten geneigt.
- **Moos** ist oft auf der schattigeren Seite dichter (Norden in der nördlichen Hemisphäre und Süden in der südlichen Hemisphäre). Auch daran kannst du die Himmelsrichtungen erkennen. Jedoch ist diese Art der Bestimmung nicht verlässlich.

Noch besser ist die [Schattenstock-Methode](#), die ich dir sehr ans Herz lege zu üben. Sie ist viel

verlässlicher als die oben genannten Methoden.

? Hier findest du alle geprüften [11 Methoden zur Navigation und Orientierung ohne Kompass](#).



Orientierung

Naturkunde für Überlebende: Essenzielle Kenntnisse für den Notfall

Um gut auf jede Notsituation zu reagieren, ist es wichtig, verschiedene **Naturkenntnisse** zu haben.

Im schlimmsten Fall ist es denkbar, dass du ganz allein unterwegs bist.

Nur du und die Natur.

Dann profitierst du davon, dass du dich im Vorfeld schlau gemacht hast.

Beispielsweise hilft es dir, wenn du [Fährtenlesen](#) kannst. Auf diese Weise kommst du Wildtieren leicht auf die Spur (für Nahrung) oder vermeidest diese.



Bist du kundig im Fährtenlesen, kannst du aus dem Trittsiegel im Bild erkennen, dass hier ein Hase war

Ebenso ist die Fähigkeit zur Selbsthilfe entscheidend, um zu überleben.

Bei einer Verletzung ziehst du diverse **Pflanzen oder Kräuter** heran, die über eine heilende Wirkung verfügen und bei der Versorgung von Wunden hilfreich sind.

Die Kenntnisse über die Natur und ihre Abläufe sind vorwiegend von Bedeutung, wenn du für einen längeren Zeitraum allein draußen unterwegs bist.

Lies daher auch:

- [18 Bäume für deine Gesundheit – die heilende Kraft der Bäume](#)
- [6 Bäume, die jeder Survivalist kennen sollte](#)

Essbare Wildpflanzen: Natürliche Nahrungsquellen erkennen und nutzen

Wer weiß, welche Pflanzen genießbar sind, ist im Vorteil.

Du findest schmackhaftes Grün meist in feuchter Umgebung an sonnigen Standorten oder in der Nähe von Gewässern.

Das ganze Jahr über findest du an diesen Stellen [essbare Kräuter](#) wie [Brennnesseln](#), [Vogelmiere](#), [Gänsedistel](#), [Löwenzahn](#), Wilden Lauch, [Kresse](#), [Sauerklee](#) oder Taubnesseln.



Essbare Kräuter zu kennen ist essenziell - hier im Bild der Löwenzahn mit seiner langen Wurzel (die auch essbar ist)

Dieses Grün liefert 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.

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

Überlebensstrategie-Zusammenfassung: Die wichtigsten Punkte im Überblick

Wunderbar, du hast es bis ans Ende des Ratgebers geschafft. Hier die Zusammenfassung im Schnellüberblick:

1. **Mentale Stärke bewahren:** Nutze die S.T.O.P.-Technik (Stop, Think, Observe, Plan) zur Vermeidung von Panik.
2. **Prioritäten setzen:** Orientiere dich an der flexiblen 3er-Regel (3 Min. ohne Luft, 3 Std. ohne Schutz, 3 Tage ohne Wasser, 3 Wochen ohne Nahrung).
3. **Schutz sichern:** Errichte einen sicheren Unterschlupf oder nutze natürliche Gegebenheiten.
4. **Wasser beschaffen:** Finde und reinige Wasser (2 Liter pro Tag). Nutze fließende Gewässer oder Wasserfilter.

5. **Feuer machen:** Sorgt für Wärme, Schutz und psychologische Sicherheit. Lerne verschiedene Feuertechniken.
6. **Nahrung finden:** Erkenne essbare Pflanzen, fange Kleintiere oder Insekten. Stelle Fallen, wenn möglich.
7. **Orientierung behalten:** Nutze natürliche Navigationsmethoden wie Sonne, Pflanzen oder die Schattenstock-Methode.
8. **Naturkenntnisse anwenden:** Lerne Fährtenlesen und die Verwendung von Heilpflanzen.

Setze dabei deine Prioritäten entsprechend der Dreierregel, aber achte auch auf deine individuelle Situation ([denn nicht immer stimmt die Dreierregel](#)).

Passe diese Strategien stets an deine spezifische Situation an!

So überstehst du den Survival-Trip.

Nun würde ich gerne von dir wissen: Waren noch Tipps dabei, die du bisher nicht kanntest?

Konnte ich dir helfen mit der Dreierregel?

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>