

# 7 Gefahren von Schneehöhlen und wie du sie vermeidest

Dir ist sicher klar, dass eine Schneehöhle ein großartiger Schutz vor Kälte ist.

Sie werden von Menschen auf der ganzen Welt genutzt und sind beliebt bei Bergsteigern, Outdoor-Liebhabern und Überlebenden im Winter.

Doch leider sind Schneehöhlen auch gefährlich. Gerade für unerfahrene und unvorbereitete Menschen können diese zum Grab werden.

Du findest nun die 7 häufigsten Gefahren bei Schneehöhlen und wie du Risiken vermeidest.

Passend dazu habe ich Dominik Knausenberger von [lebe-die-wildnis.de](http://lebe-die-wildnis.de) um seine Tipps gebeten.

## Eine Schneehöhle ist kein Iglu oder Quinzee

Damit du auch weißt, wovon ich spreche, muss ich erst eine Frage klären:

Was ist der Unterschied zwischen einer Schneehöhle und einem Iglu oder Quinzee?

**Eine Schneehöhle ist ein durch die Natur entstandener Hügel, wie eine [Schneewechte / Schneeverwehung](#).**

Eine Schneewechte ist eine *stark verdichtete Schneeeablagerung* an Geländekanten im Mittel- und Hochgebirge.

Zum Vergleich: Ein Iglu oder Quinzee wird von dir selbst gebaut.

Ein Iglu wird Stück für Stück aufgebaut und ein Quinzee ist ein aufgeschütteter Hügel, der dann ausgehöhlt wird.

## Wie groß sollte eine Schneehöhle sein?

Die Frage habe ich an Dominik weitergegeben. Hier seine Antwort:



Dominik Knausenberger von [lebe-die-wildnis.de](http://lebe-die-wildnis.de)

*Die Höhle etwas größer machen, wenn möglich. Die Höhe der Liegefläche bis zur Decke sollte mindestens 0,90 Meter und die Länge mindestens 2,20 Meter betragen. Mehr ist besser, damit man sich freier bewegen kann und der Schlafsack nicht direkt im Schnee liegt.*

*Dominik Knausenberger*

Klasse - haben wir also schon die Grundlagen geklärt.

Lass uns nun mit den Gefahren starten.

## 1. Unterkühlung durch Graben der Schneehöhle

Klar ist, dass du deine Schneehöhle bauen musst. Schon das kann zu Problemen führen – schauen wir diese uns an.

Wenn du deine Schneehöhle baust, benötigst du einiges an Energie. Du musst kiloweise Schnee bewegen und verdichten.

**Dabei wirst du anfangen zu schwitzen. Und das ist ein Problem.**

Beim Schwitzen kann der Schweiß dazu führen, dass du Körperwärme verlierst.

Und das ist fatal. Denn es ist unheimlich wichtig, dass du in jeder Situation (gerade im Winter) trocken bleibst.



Lege regelmäßig Pausen ein, sodass du nicht stark schwitzt.

Was kannst du dagegen tun?

### **Lege regelmäßig Pausen ein.**

Pausen bedeuten natürlich Zeitverlust. Denke daher daran, rechtzeitig mit dem Bau deiner Schneehöhle zu beginnen.

Zusätzlich solltest du Kleidung ablegen, wenn du schwitzt. Trage nur die Basisschicht deiner Klamotten.

Je weniger feucht deine Kleidung wird, desto weniger musst du später trocknen.

## **2. Unterkühlung in der Schneehöhle**

Deine Schneehöhle steht, aber es wird nicht wärmer?

Dann hast du wahrscheinlich den Fehler gemacht, den die meisten machen: **Du hast die Schneehöhle falsch gebaut.**

Damit du vor Wind und Wetter geschützt bist, muss die Schneehöhle korrekt gebaut sein.

Deine Schneehöhle ist auf deine Körperwärme angewiesen. Du bist wortwörtlich die Heizung.

Und die warme Luft steigt nach oben, richtig?

*Die richtige Bauweise ist wichtig. Horizontal ein Loch in einen Hang graben und dann nach oben einen Raum aushöhlen. Die Liegefläche sollte erhöht angelegt werden, sodass die kalte Luft auf den Boden in einen Kältegraben absinken kann.*

*Dominik Knausenberger*

Es ist also gut möglich, dass du den Eingang zu groß gebaut hast oder er zu hoch ist. Dort entweicht die meiste warme Luft.

Achte darauf, dass dein **Schlafbereich in der Schneehöhle wesentlich höher ist als der Eingang.**

*Für zusätzliche Isolation gegen die Kälte von unten kann die Liegefläche mit Fichtenzweigen ausgelegt werden. Das geht natürlich nur, wenn du dich unterhalb der Baumgrenze befindest.*

*Dominik Knausenberger*



Achte darauf, dass dein Schlafbereich in der Schneehöhle wesentlich höher ist als der Eingang.

Schau dir auch meine [Survival-Tipps für den Winter](#) an, dort gehe ich noch genauer auf Kleidung ein.

### 3. Einstürze sind eines der häufigsten Probleme bei Schneehöhlen

Fakt ist: Dein Dach darf niemals einstürzen.

Stell dir vor, das passiert mitten in der Nacht. Alle Arbeit umsonst und du bist sofort der Kälte und dem Wind ausgesetzt.

*Bei der Auswahl des Lagerplatzes ist darauf zu achten, dass Stellen mit möglichen Lawinenabgängen, Schneebrettern oder großen Schneeweichten an Gipfelgraten die herabfallen könnten, gemieden werden.*

*Dominik Knausenberger*

Einstürze können durch verschiedene Probleme auftreten:

- **Der Schnee ist zu nass.** Das Problem tritt auf, wenn es nicht kalt genug ist. Schneehöhlen sind ideal, wenn Minusgrade vorherrschen. Ist es wärmer, nimm ein Zelt.
- **Das Dach ist zu dünn.** Baue deine Schneehöhle so, dass das Dach mindestens 30 cm dick ist. Ideal sind Schneeverwehungen und Schneehügel, die wie eine Kuppel geformt sind. Dadurch erhältst du die beste Stabilität. Ein zu dickes Dach ist auch nicht gut, da es schwer ist.
- **Druck auf das Dach.** Baue deine Schneehöhle nicht an Felswänden oder unter morschen Bäumen. Steine können abbrechen oder Äste herunter krachen. Bist du mit mehreren Leuten unterwegs, dann markiere das Dach. So stellst du sicher, dass niemand versehentlich darüber läuft.



## 4. Lawinen

Lawinen sind immer wieder bedrohlich in den Bergen. Ich hoffe, dass du dich mit der Thematik detailliert auseinandersetzt, wenn du losziehst.

Aber selbst der beste Schutz und die tollsten Vorkehrungen sind keine Garantie für Sicherheit.

**Lawinen kommen immer wieder vor, vollkommen unvorhergesehen.**

Du wirst in deiner Schneehöhle zugeschüttet, dein Ausgang oder deine Luftlöcher werden blockiert. Letzteres führt zum Erstickten, weil zu viel Kohlenmonoxid entsteht.

Um Lawinen zu vermeiden, beachte die örtlichen Gegebenheiten, überprüfe Lawinenvorhersagen und achte stets auf Lawinengefahr.

## 5. Kohlenmonoxidvergiftung

Ich habe es schon angesprochen und das Gleiche gilt in normalen Höhlen: **Achte auf genügend Sauerstoffzufuhr.**

In kleinen Höhlen – egal ob normale Höhle oder Schneehöhle – solltest du kein [Lagerfeuer](#) entzünden (ein Gaskocher ist in Ordnung).

Sicher – es ist verlockend – weil es dadurch wärmer wird und du dein Essen zubereiten kannst.

Jedoch ist das wirklich gefährlich.



Entzünde in Schneehöhlen und Iglus keine großen Feuer – es droht dir eine Kohlenmonoxidvergiftung

Selbst Petroleumlampen stoßen Kohlenmonoxid aus.

Kohlenmonoxid siehst du (farbloses Gas) und riechst du nicht. Bei einer [Kohlenmonoxidvergiftung](#) sind die Symptome unspezifisch, d.h. sie reichen von Schwindel und Kopfschmerzen bis zu Bewusstlosigkeit und Tod.

**Bestenfalls schläfst du ein und wachst niemals mehr auf.**

Deine große Feuerstelle ist also immer außerhalb deiner Schneehöhle. Baue dir dazu noch eine Schneewand von der Wetterseite, so bist du geschützter.

Alternativ zu Petroleumlampen nutzt du eine Kerze, die lange nicht so viel Kohlenmonoxid ausstößt.

*Eine Kerze spendet Licht und mehr Wärme als man denkt. Sie darf bei der Übernachtung in einer Schneehöhle nicht fehlen. Der Eingang kann mit großen Schneeklötzen verschlossen werden. Bei kleinen Höhlen sollte dann aber für ausreichende Belüftung gesorgt werden, indem mit dem Skistock Löcher in die Außenwand gestoßen werden.*

*Dominik Knausenberger*

## 6. In der Schneehöhle gefangen

Natürlich willst du auch wieder aus der Schneehöhle raus. Aber das ist manchmal gar nicht so einfach.

Die Lawine hatte ich schon angesprochen, jedoch kann dir noch mehr den Weg versperren.

**Starker Schneefall** während der Nacht kann leicht deinen Eingang versperren. Dann musst du anfangen, zu graben.

Den Schnee räumst du leichter weg, wenn dein Eingang hangabwärts und auf der windabgewandten Seite liegt. Das erleichtert dir auch den Bau der Schneehöhle und es schneit nicht so viel auf den Eingang.

*Eine Schneehöhle wird bevorzugt in die Leeseite von Hügeln und sicheren Schneeweichten gegraben. Dort ist der Schnee meist ausreichend verfestigt und tief genug. Es lohnt sich mit dem Skistock die Schneetiefe zu prüfen!*

*Dominik Knausenberger*

**Aber viel wichtiger ist, dass du deine Schaufel (oder sonstiges Grabgerät) mit in deine Höhle nimmst.**

Daher: Lass niemals deine Ausrüstung draußen liegen.



Deine Ausrüstung, besonders deine Grabwerkzeuge, wie die Schaufel, sollten immer griffbereit sein.

Falls es besonders stark schneit, dann musst du nachts regelmäßig aufstehen und den Eingang freischaufeln. Aber denke dabei an Punkt 1 (Schwitzen) und Punkt 2 (Unterkühlung).

Du musst selbst abwägen, was dir wichtiger ist: Ein guter durchgehender Schlaf oder ob du schnell und leicht aus deiner Schneehöhle entkommen willst.

## **7. Verletzungen**

Schwere Verletzungen sind in der Wildnis oft fatal.

Daher gilt ein Grundsatz beim Survival:

**Gehe niemals Risiken ein!**

Achte also darauf, dass du Verletzungen vermeidest, während du deine Schneehöhle grabst. Selbst leichte Verstauchungen können deinen Tagesablauf erheblich einschränken.

Eine Schneehöhle zu bauen birgt mehr Verletzungsrisiken, als du denkst – du solltest daher vorsichtig sein.

**Verletzungen während des Baus:** Wenn du zum Beispiel zu zweit die Schneehöhle grabst und deinen Partner dabei verletzt. Auch im Inneren der Schneehöhle ist es wahrscheinlich eng. Grabt abwechselnd, wenn ihr zu zweit seid, dann kann einer Pause machen und niemand schwitzt zu stark.

**Verletzungen durch Ausrutschen:** Wenn du immer wieder auf den gleichen Stellen läufst, verdichtet sich der Schnee und wird glatt. Auch an deiner Feuerstelle schmilzt der Schnee und gefriert wieder. Dadurch entsteht Eis. Im Inneren der Schneehöhle kann auch Eis entstehen, wenn du sie mehrere Tage lang nutzt. Plane genug Zeit pro Tag, um deine Schneehöhle sicher zu halten.

---

*Hast du schon mal in einer Schneehöhle übernachtet? Oder in einem Iglu? Erzähl es uns in den Kommentaren.*

---

## 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>