

7 Survival-Optionen, Nahrung in der Wildnis zu finden

In einer Überlebenssituation in der Wildnis ist es entscheidend, innerhalb der ersten Tage eine Form von Nahrung zu beschaffen.

Andernfalls schwindet deine Energie, um wichtige Aufgaben wie den [Bau eines Unterstands](#) oder das [Sammeln von Wasser](#) zu erledigen.

Daher will ich dir heute sieben wichtige Survival-Fertigkeiten an die Hand geben, wie du in der Wildnis Nahrung auftreibst.

Alle diese Fertigkeiten ordne ich so, dass wir mit der Fertigkeit anfangen, die am wenigstens Energie und Geschick erfordert.

Bei manche Fertigkeiten wirst du gleich Nahrung erhalten und bei anderen werden wir uns Fähigkeiten anschauen, die indirekt zur Nahrung führen.

Nahrung in der Wildnis finden – 7 Fertigkeiten zum Lernen:

- **Konzentriere dich darauf, essbare Pflanzen zu finden**
- **Schau dich nach Insekten um**
- **Lerne, wie du Seile herstellst, um Nahrung zu beschaffen**
- **Erwirb das Wissen, primitive Waffen herzustellen**
- **Lerne, wie du mit primitiven Mitteln angelst**
- **Eigne dir die Kenntnis an, Fallen zu bauen und zu stellen**
- **Werde ein fachkundiger Jäger**

Du wirst nun detailliert erfahren, wie du dir diese Fähigkeiten aneignest, um so schnell es geht, Kalorien aufzunehmen.

Lass uns anfangen:

Wichtiger Hinweis zu Gesetzen

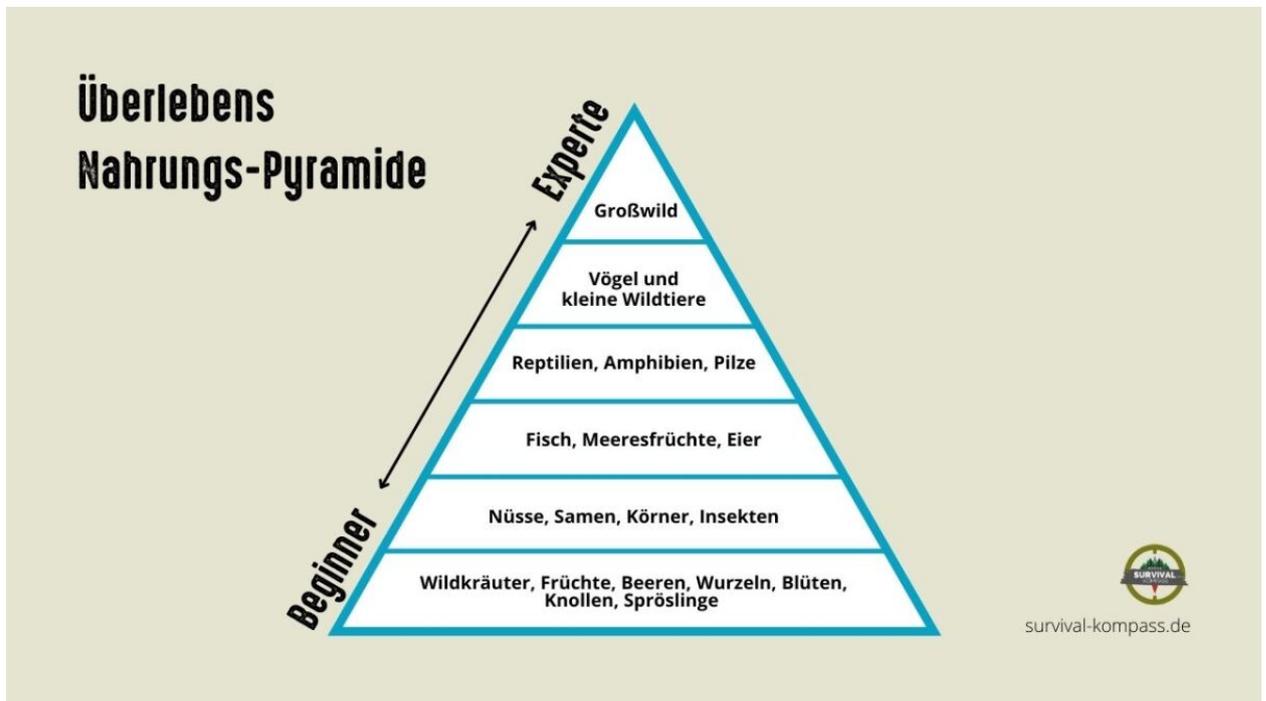
Bitte halte dich bei allen Tätigkeiten, die du durchführst, an geltende Gesetze. Das gilt besonders dann, wenn du Tiere fängst, egal ob Insekten, Mäuse oder große Säugetiere. Informiere dich über die Artenschutz- und Jagdbestimmungen in deinem Land. Viele meiner Tipps sind nur für den äußersten Notfall zu gebrauchen, wenn es um die Sicherung des Überlebens geht. Lies dazu auch meinen [Haftungsausschluss](#).

Prima, haben wir also das Bürokratische geklärt. Nun gehts ans Eingemachte.

1. Konzentriere dich als Erstes auf Pflanzen

Eins ist klar: Pflanzen beißen nicht, musst du nicht fangen und du kannst sie sofort essen. Genial, oder?

Das zeigt auch die Survival-Nahrungs-Pyramide:



Nur solltest du dich mit Pflanzen auskennen. Besonders musst du [giftige Doppelgänger](#) vermeiden.

Wusstest du: Durchschnittlich liefern Pflanzen 15 bis 20 kcal pro 100 Gramm. Das klingt nicht wenig, reicht jedoch aus in einer Notsituation.



Und Pflanzen sind nicht nur Gräser und Blätter, sondern hier eröffnet sich für dich eine ganze Fülle an Survival-Nahrungsmitteln: Früchte, Nüsse, Wurzeln, Blätter von Bäumen.

Eigne dir am besten das Wissen über wilde Nüsse und gewöhnliche Früchte an. Sind diese beiden Nahrungsmittel verfügbar, benötigst du fast nichts anderes mehr.

Nüsse (wie [Haselnüsse](#), Walnüsse, Maronen) liefern dir wichtige Fette und Eiweiße – die benötigst du für deine Muskelmasse. Früchte liefern dir Kohlenhydrate in Form von Fruchtzucker.

Findest du keine Nüsse oder Früchte, dann können Beeren eine weitere großartige Nahrungsquelle sein.



Beeren sind eine wunderbare Nahrungsquelle

Diese Beeren solltest du vermeiden:

- Tollkirsche
- Eibe
- Hartriegel
- Aronstab
- Holunder (roh)
- Europäische Stechpalme
- Efeu
- Rote Heckenkirsche
- Quirlblättrige Weißwurz

Essbare Beeren sind wiederum:

- Stachelbeeren
- Himbeeren
- Erdbeeren
- Blaubeeren
- Brombeeren

- Johannisbeeren
- Preiselbeeren
- Holunder (gekocht)

Es gibt noch viel mehr Wildpflanzen, die gegessen werden können. In meinem ausführlichen Ratgeber "[Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald](#)" zeige ich dir die wichtigsten Pflanzen, Beeren, Nüsse, Bäume und Wurzeln mit Bildern.



Auch im Winter findest du essbare Pflanzen

Falls du nicht meinen Ratgeber gelesen hast und trotzdem unbekannte Pflanzen probieren willst, dann mach den Genießbarkeitstest.

Der Survival-Genießbarkeitstest

Wenn du in der Wildnis auf eine Pflanze stößt, kannst du oft nicht 100 % sicher sein, dass sie essbar ist. Wenn du jedoch dringend Nahrung benötigst, solltest du vielleicht nicht vorbeilaufen.

Um dein Vergiftungsrisiko zu mindern, wurde ein Genießbarkeitstest entwickelt, um festzustellen, ob eine Wildpflanze verzehrt werden kann.

Hier sind die Grundlagen:

- **Schritt 1: Teile die Pflanze in verschiedene Teile auf** – Wurzeln, Stängel, Blätter, Knospen, Blüten, Früchte usw. Viele Pflanzen sind in einem Teil giftig oder tödlich, während ein anderer Teil nur krank macht oder sogar komplett essbar ist. Wenn du die Pflanze aufteilst, kannst du jeden Teil testen, um zu sehen, ob er sicher zu essen ist. Wenn sich jedoch ein Teil als giftig erweist, wirst du wahrscheinlich von der ganzen Pflanze die Finger lassen.
- **Schritt 2: Nun machst du eine Geruchsprobe.** Viele giftige Pflanzen verströmen einen starken und unangenehmen Geruch, der dich sofort erkennen lässt, dass die Pflanze giftig ist. Schneide am besten noch die Einzelteile auf, so erhältst du mehr Geruchsstoffe. Wenn du keinen starken Geruch

wahrnimmst, geht es weiter mit Schritt 3.

- **Schritt 3: Lege das Pflanzenstück auf deine Haut.** Der innere Ellbogen oder das Handgelenk sind gute Orte, um zu sehen, ob die Pflanze bei Kontakt giftig ist. Platziere die Pflanze nun einige Minuten dort, um zu sehen, ob du eine Reaktion wie Brennen, Juckreiz, Hautausschlag oder Taubheitsgefühl verspürst. Wenn eine dieser Wirkungen auftritt, entferne die Pflanze sofort von deiner Haut. Wasche die betroffene Stelle gut und gründlich ab. Du kannst davon ausgehen, dass die Pflanze nicht zu verwenden ist.
- **Schritt 4: Wenn die Pflanze den Hauttest besteht, bereite eine kleine Menge zum Essen zu.** Die Pflanze roh zu essen, ist eine etwas riskante Methode, während das Kochen oft sicherer ist. Bevor du etwas in den Mund nimmst, führst du einen weiteren Kontakttest durch. Lege die gekochte Pflanze einige Minuten lang auf deine Lippen und überprüfe den Kontakttest auf Nebenwirkungen. Verläuft der Test auch positiv, nimm die Pflanze in den Mund und kaue sie etwas, aber schlucke noch nichts herunter! Halte das gekaute Essen dann fünfzehn Sekunden lang im Mund. Bei bitterem oder seifigem Geschmack spuckst du die Pflanze sofort aus und spülst deinen Mund mit Wasser aus.
- **Schritt 5: Wenn beim Kauen keine Reaktion erfolgt, wartest du fünfzehn Minuten** und überwachst dich selbst auf Reaktionen. Wenn alles in Ordnung zu sein scheint, kannst du nun eine Schluckprobe machen. Warte dann einige Stunden, um zu sehen, ob du Verdauungsprobleme oder andere Probleme bekommst. Wenn nicht, ist dieser Teil der Pflanze wahrscheinlich sicher zu essen und du kannst einen anderen Teil der Pflanze testen. Reagiert dein Körper auf die Essprobe, esse auf keinen Fall mehr. Wird es schlimmer, steck dir den Finger in den Hals und erbreche die Essprobe.

Bitte beachte, dass der Test nur in einer tatsächlichen Überlebenssituation auf Leben oder Tod durchgeführt werden sollten. Nutze also jetzt die Chance und lerne, welche Pflanzen essbar und welche nicht essbar sind.

Hier meine Ratgeber zum Lernen:

- [Lerne 11 lebensgefährliche Giftpflanzen](#) kennen, die mit essbaren Wildpflanzen fast identisch sind
- [Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald \(Liste + Bilder\)](#)
- [Was sind Flechten und warum können sie als Notnahrung dienen?](#)
- [Kann man Baumrinde essen, um zu überleben?](#)

2. Schau dich nach Insekten um

Wenn die Nahrungsvorräte extrem knapp sind und du dich mit Pflanzen überhaupt nicht auskennst, musst du wahrscheinlich auf Insekten ausweichen.

Die gute Nachricht ist, dass sie reichlich vorhanden sind, nur sehr wenige giftig sind und sie eine großartige Proteinquelle beim Survival sind.



Es gibt jedoch Ausnahmen von jeder Regel. Hier sind einige allgemeine Richtlinien, um festzustellen, welche Insekten essbar sind:

- Wenn Insekten farbig leuchten, lass die Finger davon. Dies gilt für viele Tierarten; die tödlichsten Tiere sind oft die schönsten.
- Wenn die Insekten komisch riechen, dann geh weiter. Jedoch gibt es auch Ausnahmen – unter anderem die Stinkwanze, die trotz ihres Geruchs essbar ist.
- Behaarte Käfer und solche, die beißen oder stechen, vermeidest du am besten.
- Hüte dich vor Insekten, die Krankheiten übertragen können (Mücken, Zecken, Fliegen etc.).

Welche Insekten sind essbar?

Insekten, die sicher zum Essen sind:

- Grillen
- Heuschrecken
- Raupen
- Ameisen
- Insektenlarven
- Honigbienen
- Termiten

Richtig gekocht sind Skorpione und Vogelspinnen ebenfalls ausgezeichnete Proteinquellen.

Ich bevorzuge jedoch Heuschrecken und in meinem [Ratgeber](#) zeige ich dir, wie du diese fängst und zubereitest.



Grashüpfer und Heuschrecken kannst du bedenkenlos in deinen Speiseplan aufnehmen

Insekten zubereiten

Lebende Insekten essen nur Amateure, die sich nicht informiert haben.

Bei der Zubereitung von Insekten solltest du diese immer kochen, braten oder grillen.

Genauso, wie du niemals rohes Fleisch essen solltest, können Insekten nämlich auch Parasiten und Bakterien enthalten.

Und nicht nur, dass du dich vor Krankheiten schützt – gegrillt schmeckt eine Heuschrecke einfach besser.

Achtung: **Ich rufe dich nicht auf, Insekten zu töten, zu fangen oder gar zu essen.** Dieser Artikel dient nur der Theorie in einer Überlebenssituation. Die meisten Insekten stehen in Deutschland unter Naturschutz. Hier sind Strafen bis zu einer Höhe von 50.000 € vorgesehen. Beachte unbedingt die geltenden Gesetze.

Lies auch meinen Artikel dazu "[Survival Basics: Insekten essen](#)". Dort zeige ich dir, wie du ganz einfach Insekten fängst, züchtest und zubereitest.

3. Lerne, wie du Seile herstellst, um Nahrung zu beschaffen

Bevor wir uns den komplizierteren Survival-Methoden widmen, will ich dir eine wichtige Fertigkeit zeigen, die sehr nützlich ist beim Beschaffen von Nahrung. Ich meine die Herstellung von primitiven Seilen.

Diese Fertigkeit ist so wichtig, dass sie ganz oben auf meiner [Liste der 19 Überlebensfähigkeiten](#) steht. Beim Beschaffen von Nahrung gibt es unzählige Verwendungsmöglichkeiten für Seile.

Du benötigst Seile, um Waffen herzustellen, Nahrung aufzuhängen oder um Fallen zu bauen.

Mit der Fertigkeit Seile herzustellen, machst du einen Sprung vom Sammler zum Jäger.

Wie du ein einfaches Seil herstellst

Als Erstes benötigst du das richtige Material: Pflanzenfasern, die reißfest sind. Hier bieten sich folgende Pflanzen an:

- Fasern vom Stiel
 - Brennnesseln
 - Hanf
 - Flachs
- Blätter
 - Rohrkolben
 - Yucca
 - Agave
 - Douglas Iris
- Innenrinde (Bast)
 - Weide
 - Ahorn
 - Linde
 - Zeder

Fasern und Blätter kannst du sofort verarbeiten, jedoch ist ein Trocknen davor besser. An die Innenrinde, den Bast, kommst du so schnell nicht.

Jedoch ist Bast wirklich genial. Wenn du schon einmal in deinem Leben mit Bast gearbeitet hast, dann weißt du, was ich meine. Bast ist belastbar und lässt sich perfekt drehen, um Seile herzustellen.

In meinem [Wildimpuls-Programm](#) zeige ich ausführlich in einem Modul, wie du selbst Bast aus der Lindenrinde herstellst und daraus Seile drehst.

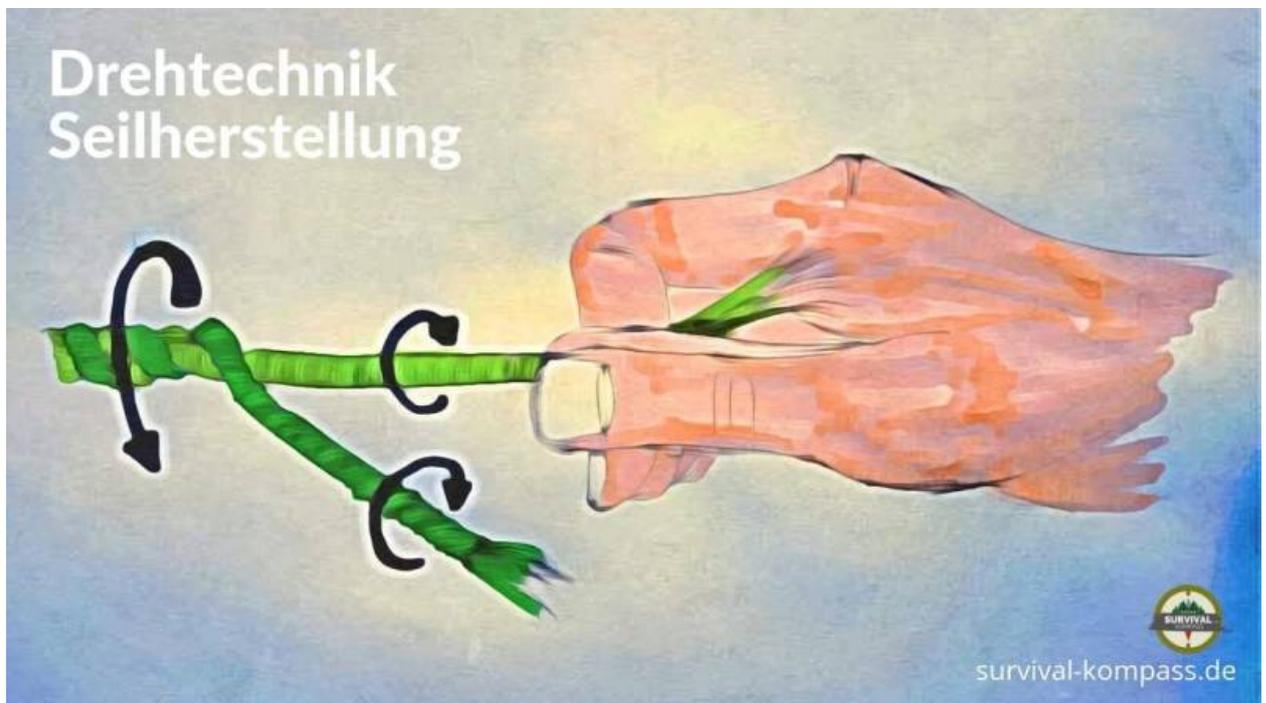


Seile aus Bast sind extrem haltbar

Nun zur Drehtechnik:

1. Nimm dir mindestens vier Fasern (sind sie sehr dünn, nimm mehr) und knote alle zusammen an einem Ende
2. Teile die vier Fasern auf in 2 x 2 Fasern
3. Drehe nun zwei Fasern zusammen im Uhrzeigersinn
4. Mit den anderen beiden Fasern machst du das auch
5. Diese beiden gedrehten 2 x 2 Fasern drehst du nun auch zusammen, aber gegen den Uhrzeigersinn
6. Die Technik wiederholst du immer wieder

Hier eine Grafik zur Veranschaulichung:



Drehtechnik, um Seile herzustellen

4. Erwirb das Wissen, primitive Waffen herzustellen

Der Gebrauch von Werkzeugen und Waffen unterscheidet den Menschen von den Tieren. Daher ist die Herstellung einer Waffe das Erste, was viele Überlebenskünstler tun, wenn sie sich in einer Survival-Situation befinden.

Beginnen wir mit den einfachsten und arbeiten uns zu den schwierigsten Waffen vor.

Eine Klinge herstellen

Eine Art Klinge zu besitzen, ist zwingend erforderlich. Wenn du kein Messer, keine Axt oder Machete besitzt, solltest du dir eine Klinge herstellen.

Ich empfehle dir zu lernen, wie du eine primitive Klinge herstellst. Auch wenn du sie nicht an einem Griff befestigst, ist diese Survival-Klinge sehr nützlich.

Ein harter Stein aus einem Fluss, der etwas größer als deine Hand ist, wird funktionieren. Noch besser wäre, wenn es sich um einen [Feuerstein](#) handelt. Es sind jedoch viele verschiedene Arten von Gesteinen möglich – solange sie nicht zu weich sind.



Eine primitive Klinge lässt sich aus einem Feuerstein herstellen

Ein Speer herstellen

Ein primitiver Speer ist ziemlich einfach herzustellen.

Such dir dazu einen geraden Ast, der ca. 2,5 Meter hoch ist und ca. 5 - 7 cm im Durchmesser. Falls es dir nicht möglich ist einen kleinen Baum zu fällen, dann musst du dich mit einem langen Ast zufriedengeben, der am Boden liegt. Besitzt du ein Messer, kannst du damit auch kleine Bäume fällen (im [Wildimpuls-Programm](#) zeige ich dir wie).

Schärfe die Spitze mit deiner Klinge oder einem primitiven Messer. Noch besser: Teile die Spitze in vier Enden auf und schärfe diese an.



Ein primitiver Speer ist ein fantastisches Werkzeug zum Fischen

Legen dann die Spitzen ins Feuer, um sie ausreichend zu härten. Nun besitzt du eine Survival-Waffe, um Tiere und Fische aufzuspießen.

Alternativ kannst du, wenn du gute Seile besitzt, Stein- oder Tierknochen zu einer Spitze formen, dann schärfen und diese am Ende deines Speeres befestigen.

Lesetipp: [Kann ich rohen Fisch essen in einer Überlebenssituation?](#) Und wenn nicht, was gibt es als Alternative?

Eine Steinaxt herstellen

Nun besitzt du vielleicht schon eine Klinge und diese lässt sich ganz fantastisch in eine Steinaxt umwandeln.

Dafür spaltest du einen dicken Ast und oben setzt du die Klinge ein. Mit einem Seil bindest du unten den Spalt wieder zusammen, sodass sich dieser nicht weiter spaltet. Am Ende verbindest du mit einem Seil auch noch die Klinge mit dem Ast.

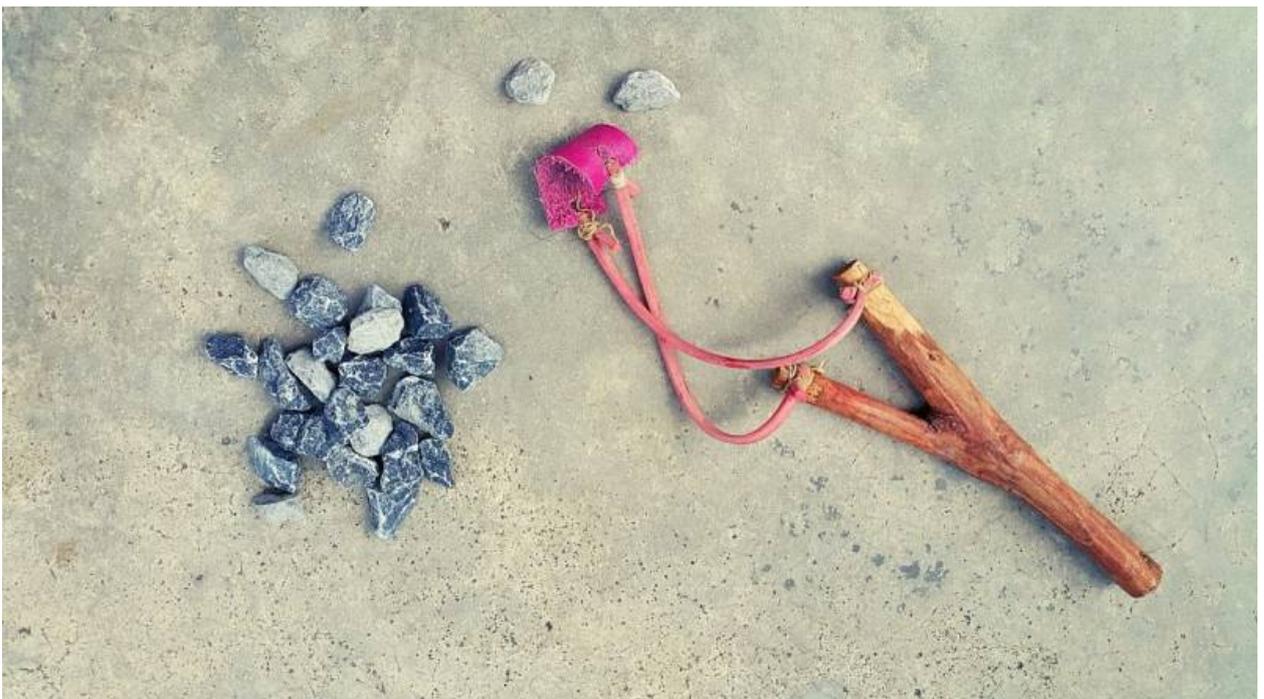


Eine primitive Steinaxt stellst du mit einem Stein, Seil und einem Ast her

Noch mehr Details, wie du selbst einen Speer und eine Steinaxt baust, zeige ich dir im [Wildimpuls-Programm](#).

Eine Schleuder herstellen

Falls du über eine Art Gummiband verfügst, baust du dir in Windeseile eine Schleuder. Zwischen eine Astgabel spannst du den Gummi. Kieselsteine sind deine Munition. Etwas üben und du hast schnell den Dreh heraus.



Einen Bogen mit Pfeilen herstellen

Jetzt wird es komplizierter. Es ist zwar unwahrscheinlich, dass du die Zeit, Materialien und die Energie in der Wildnis aufbringst, um einen Bogen zu bauen. Es ist jedoch eine großartige Survival-Fähigkeit, wenn du langfristig in der Wildnis lebst.

Baue einen Bogen nur, wenn du außerhalb von Gefahren bist und es dir in deinem Camp eingerichtet hast.

Ich habe schon Geschichten in Zeitungen gelesen, bei dem sich jemand verlaufen hatte. Dieser Mann baute sich einen Bogen und verhungerte währenddessen. Und was stellte sich heraus, als sie ihn fanden? Neben ihm wuchsen allerhand essbare Pflanzen. Eine Tragödie.

Stelle also sicher, dass du nur einen Bogen baust, wenn du in Survival-Situationen geübt bist. Außerdem benötigst du ein wirklich gutes Bushcraft-Messer dafür ([Schau dir hier meine Topliste an zu Bushcraft-Messern](#)).



Ein Bogen und Pfeil herstellen ist keine leichte Aufgabe und lohnt sich nur, wenn du länger in der Wildnis bist.

Hier ist mein 10-Schritte-Prozess, um einen einfachen Pfeil und Bogen herzustellen:

1. **Finde das richtige Holz** – du musst ein langes Stück Holz finden, etwa so lang, wie du groß bist. Es muss trocken sein, ohne zusätzliche Drehungen, Äste oder Knoten. Die besten Sorten sind Ahorn, Eibe, Hainbuche, Holunder, Esche, Lärche, Ulme, Hickory, Robinie, Osage oder Haselnuss. Birke, Buche oder Eiche funktionieren auch, brechen aber leichter oder sind zu weich.
2. **Finde die natürliche Krümmung des Holzes** – die findest du, indem du es sanft biegst und mit dem Holz entlang dieser Krümmung arbeitest. Finde die natürliche Kurve des Bogens und kämpfe nicht dagegen. Du willst, dass sich der Bogen entlang seiner natürlichen Kurve biegt.
3. **Markiere den Griff** – ca. 15 cm lang, genau in der Mitte des Holzes.
4. **Schnitze den Bogen** – trage so viel Material ab, dass du den Bogen gut biegen kannst. Du darfst

aber nicht zu viel abtragen, da er sonst bricht.

5. **Baue Kerben ein**, um die Bogensehne zu befestigen. Nutze dafür am besten eine [V-Kerbe](#) und bringe die auf beiden Seiten des Bogens an, ungefähr 3-4 cm vom Ende entfernt.
6. **Wähle deine Bogensehne** – nutze ein dünnes Seil, Hanfschnur, Bindfaden oder Angelschnur für die Sehne des Bogens.
7. **Bespannen den Bogen** – Binde nun deine Bogensehne an den Bogen, sodass diese unter Spannung steht. Die Schnur darf nicht locker sein.
8. **Teste die Biegung** – Ziehe dazu an der Schnur und prüfe, ob der Bogen sich biegt. Biegt er sich nicht, musst du mehr Holz abtragen. Biegt sich der Bogen zu leicht, kann es auch sein, dass du den Bogen kürzen musst.
9. **Stelle einen Pfeil her** – Pfeile herstellen erfordert genauso viel Geschick. Fange dennoch an und kümmere dich nicht um die Federn am Ende. Du wirst sowieso auf großer Distanz nichts treffen. Setze eine kleine Kerne an das stumpfe Ende und du kannst starten.
10. **Teste deinen Bogen** – Lege den Pfeil ein, spanne den Bogen und schieße ihn auf ein Ziel ab. Stelle aber sicher, dass sich niemand in der Nähe befindet und verletzt werden kann. Je nachdem wie gut du schießt, wirst du feststellen, ob du deinen Bogen noch optimieren musst.

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.

5. Lerne, wie du mit primitiven Mitteln angelst

Angeln ist eine großartige Möglichkeit, um an Nahrung zu kommen. Daher solltest du dir die grundlegenden Techniken unbedingt aneignen.

Denn beim Angeln ist es wie beim Fallen bauen: Du verbrauchst wenig Energie, um an eine gute Portion Nahrung zu kommen. Das ist GENIAL im Survival.

Fischen mit dem Speer

Natürlich ist der von dir bereits hergestellte Speer für diese Aufgabe gut zu gebrauchen. Wichtig ist, dass du dir einen mehrzackigen Speer zum Angeln herstellst – so erhöht sich deine Chance zu treffen.

Um Fische mit einem Speer zu fangen, versteckst du dich so gut es geht am Wasserrand oder wartest sogar im Wasser. Sobald du einen Fisch in deiner Nähe entdeckt hast, schiebst du den Speer schnell ins Wasser zum Fisch.



Du solltest die Technik aber vorher üben, denn am Anfang wirst du wahrscheinlich gar nichts treffen.

Fischen mit einem Netz

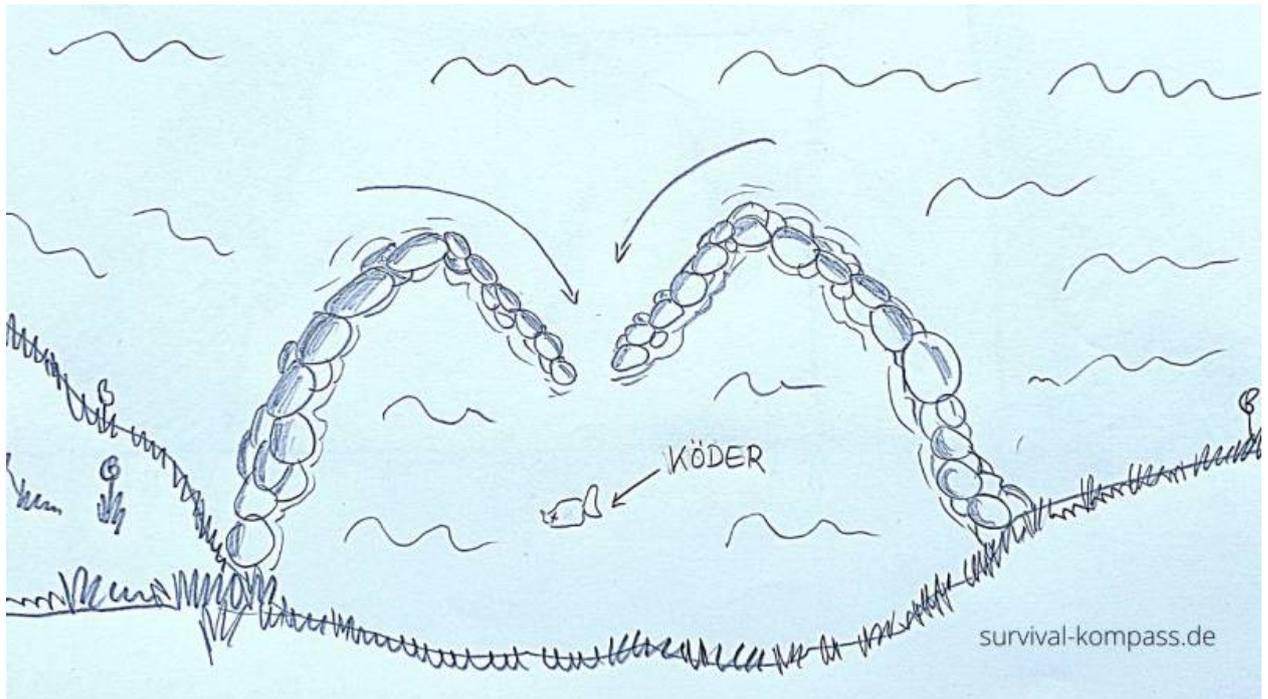
Willst du mit einem Netz fischen, so benötigst du genügend Seile, um eins zu knüpfen. Wie du Seile herstellst, habe ich weiter oben schon gezeigt.

Knute dann die Seile einander in einer Reihe, um ein Netzmuster herzustellen. Achte bei der Größe der Löcher im Netz darauf, dass diese nicht zu groß werden, sonst schwimmen die Fische hindurch.

Fischen mit einer Falle

Alternativ kannst du auch eine Fischfalle bauen. Dazu suchst du dir eine flachere Stelle, welche du mit Steinen umzäunst. An einer Stelle baust du einen Eingang, der nach innen zum Kreis immer enger wird.

Lege ein paar Köder in die Wasserstelle und warte ab, ob sich Fische, Krebse oder Krabben sammeln. Da der Ausgang sehr eng ist, kann deine Beute nur schwer entkommen.



Eine einfache Fischfalle nur aus Steinen gebaut

Fischen mit einer Angel

Besitzt du einen Angelhaken und Angelsehne, ist das natürlich fantastisch. Aber was, wenn nicht?

Dann baust du dir deinen eigenen Angelhaken. Als Material eignen sich Knochen, Dornen oder Metall von einer Limodose.

Als Angelsehne kannst du eine feine Schnur selbst drehen aus Brennesselfasern oder Bast. Der Schwimmer hält deinen Haken auf der richtigen Höhe und dafür nutzt du ein Stück Totholz, was auf dem Wasser treibt.

Köder kannst du allerhand nutzen, sogar eine rot leuchtende [Hagebutte](#) zieht Barsche an. Besser sind natürlich Regenwürmer, Käfer und Fliegen.



Ein selbst hergestellter Angelhaken

Eisfischen

Eisfischen ist eine weitere tolle Möglichkeit, um im Winter Protein zu erhalten. Aber es kann gefährlich sein, wenn du nicht die richtigen Sicherheitsvorkehrungen befolgst und die richtigen Werkzeuge verwendest.

Sobald deine Angelausrüstung bereit ist, solltest du als Erstes sicherstellen, dass das Eis sicher begehbar ist.

Der einfachste Weg, um festzustellen, ob es sicher ist auf Eis zu laufen, ist die Farbe. Klares/blaues Eis ist fast immer sicher zu begehen und oft auch völlig undurchsichtiges weißes Eis, obwohl es nicht ganz so stark ist wie blaues Eis.

Betritt niemals dunkles oder graues Eis, denn das bedeutet normalerweise, dass es schmilzt. Denke auch daran, dass der erste Frost meistens nicht ausreicht, um Eis dick genug gefrieren zu lassen.



Nachdem du das Eis geprüft hast, gehst du in Richtung der Mitte des Gewässers. Verwende deinen Speer oder ein Knochen- oder [Steinmesser](#), um ein Loch in das Eis zu bohren. Solltest du dabei komische Geräusche hören, dann verlass das Eis. In das gebohrte Loch hältst du dann deine Angelrute.

Lesetipp: [5 Angeltechniken für deinen Survival-Werkzeugkasten](#) – so fängst du Fische ohne moderne Ausrüstung

6. Eigne dir Kenntnisse an, Fallen zu bauen und zu stellen

Draußen in der Wildnis ist Protein überlebenswichtig und du musst einen Weg finden, es ohne viel Aufwand zu beschaffen.

Daher komme nun Fallen ins Spiel, um hauptsächlich kleine Tiere zu fangen. Das Fallenstellen gehört zu den Grundfertigkeiten, die jeder Survivalist beherrschen sollte.

Mit dem Thema "primitive Fallen" lassen sich ganze Bücher füllen, aber ich will dir hier die wichtigsten Informationen zeigen.

Achtung: Die Informationen zu Fallen sind nur dafür zu gebrauchen, um sie in einer Überlebenssituation zu nutzen. In Deutschland darfst du keine Fallen bauen, Tieren nachstellen oder sie sogar fangen. Wenn du Fallen aufstellst, sichere die Stelle durch Schilder ab, falls Menschen vorbeikommen. Lies auch "[Darf ich Tiere jagen und Fallen bauen?](#) (in Deutschland)".

Ich zeige dir nun drei Fallen, die sich leicht nachbauen lassen.

Schlinge als Falle:

Nimm etwas Paracord, Draht oder dein primitives Tauwerk und knüpfe eine Schlaufe ([hier ein Video zu](#)

[meinem beliebtesten Knoten](#)).

Binden ein Ende an einen Baum oder Ast und hänge die Schlaufe in Kopfhöhe auf, je nachdem, welche Art von Tier du fangen willst. Wenn das Tier hindurchgeht, wird sich das Seil um seinen Hals festziehen.



Eine Schlingenfalle ist schnell gebaut, sofern du über Seile oder Draht verfügst

Totschlag-Falle:

Eine Totschlag-Falle ist eine Falle, bei der du einen schweren Gegenstand, wie ein Baumstamm oder ein Stein, verwendest. Der Stein wird mithilfe einer Ast-Konstruktion so aufgestellt, dass der Stein beim Auslösen herunter kracht.

Totschlag-Fallen nimmst du hauptsächlich für kleine Tiere, wie Mäuse, Eichhörnchen oder Ratten.

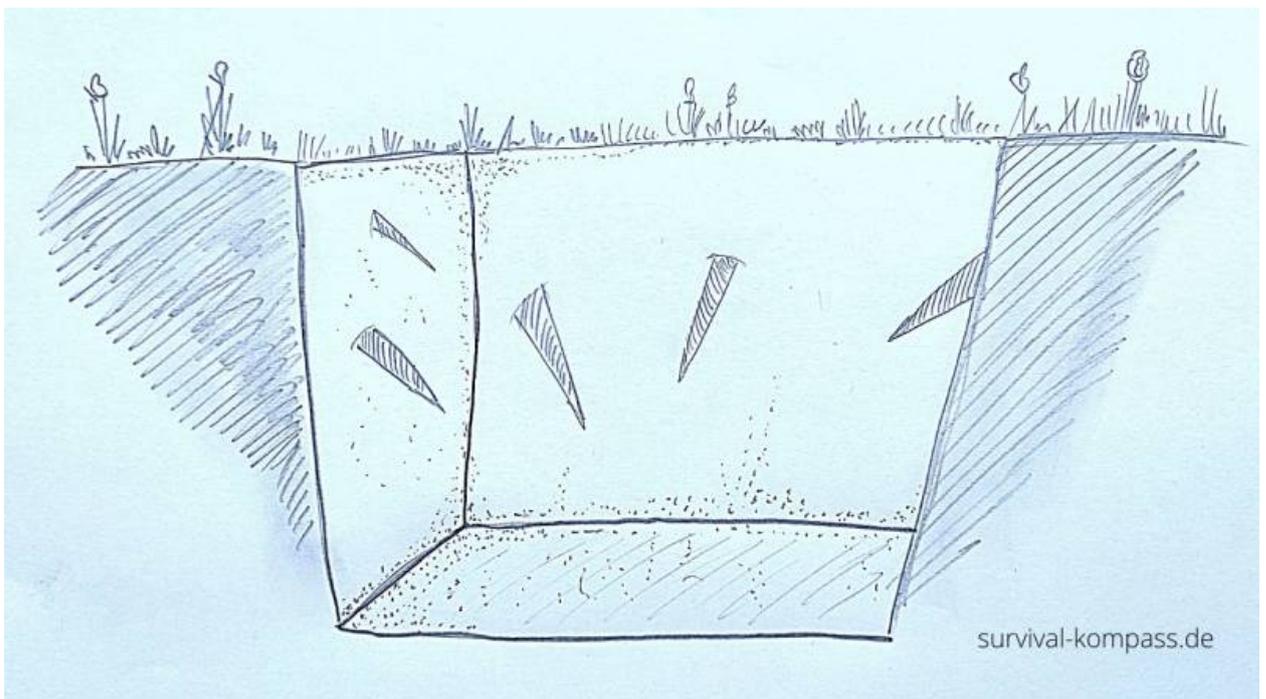


Eine einfache Totschlagfalle

Wenn du genau wissen willst, wie du solch eine Falle baust, dann lies meinen Artikel "[Survival Fallenbau: wie du eine einfache Totschlagfalle baust](#)".

Fallgrube

Grabe ein tiefes Loch, bei dem dein Beutetier nicht mehr entweichen kann. Diese Fallgrube verbesserst du, in dem du sie mit Wasser füllst, konische Wände baust und angespitzte Pfähle in den Boden steckst.



Eine einfache Fallgrube als Falle

Wo und wie du Tierfallen platzierst

Idealerweise platzierst du die Fallen an Tierpfaden, Futterstellen, Wasserstellen und Wohnhöhlen. Zwing die Tiere durch Leitzäune in die Richtung deiner Falle zu laufen. Verändere aber so wenig wie möglich in der Umgebung. Kontrolliere deine Falle mindestens einmal am Tag.

Und klar ist sicher auch: Je mehr Fallen du aufstellst, desto mehr Beute machst du auch.

7. Werde ein fachkundiger Jäger

Tiere zu jagen, ist eine der schwierigsten Methoden überhaupt. Besonders dann, wenn du nur mit einem Speer oder einem Bogen mit Pfeilen ausgerüstet bist.

Falls du noch nie etwas mit der Jagd zu tun hattest, empfehle ich dir diese Methoden nicht in einer Survival-Situation.

Du wirst nur viel Energie verschwenden und mit leeren Händen ausgehen.

Das Erlegen von Tieren ist schon schwer, aber vorher musst du sie erst mal finden. Tiere sind wahre Meister darin, den Menschen zu meiden. Um ein Tier aufzuspüren, musst du lautlos und strategisch vorgehen.

Tracking von Tieren (Verfolgen)

Manchmal wirst du vielleicht im Graben liegen oder auf dem Baum sitzen und nichts tut sich. Dann musst du anfangen, die Tiere zu verfolgen.

Früher mussten die Menschen ständig Spuren lesen. Lange hatten die Menschen das Wissen vergessen, doch nun wird das Fährtenlesen immer beliebter.



Das Trittsiegel vom Rehwild

Hier sind ein paar Techniken, um erfolgreicher zu sein:

- Die beste Tageszeit zum Aufspüren von Wild ist der frühe Morgen oder der späte Nachmittag / frühe Abend.
- Identifiziere das Tier, welches du verfolgst. Schau dir das Trittsiegel (Fußabdruck) genau an ([hier mein Guide zu Tierspuren im Schnee](#)) und nutze dein Wissen, um das Tier zu identifizieren. Es macht einen Unterschied, ob du einem [Wildschwein](#) oder einem [Reh](#) folgst (Rehe hören gut, sehen aber nicht so gut, Wildschweine sind gefährlicher etc.).
- Folge den Trittsiegeln, solange es geht. Suche auch nach abgebrochenen Zweigen, Tierpfaden, Fraßspuren und allen anderen Arten von "Störungen" in der Natur.
- Folge den Spuren leise durch den Wald.

Wenn du mehr zum Fährtenlesen lernen willst, dann lies meinen ausführlichen Ratgeber mit vielen Beispiel-Bilder: "[Fährtenlesen lernen für Anfänger](#)".

Sich Tarnen

Sich zu tarnen, kann sehr nützlich sein. Hier findest du ein paar Techniken:

- Als Erstes solltest du dir Schlamm besorgen. Diesen verwendest du, um deinen ganzen Körper damit zu bedecken. Damit verdeckst du deinen Geruch und nimmst gleichzeitig die Farbe der Umgebung an.
- Nachdem du mit Schlamm bedeckt bist und dieser noch feucht ist, bringst du frische Blätter, Gräser und Zweige an. Vermeide alte Äste und Blätter, weil diese rascheln könnten, wenn du dich bewegst.
- Versuche gegen den Wind zu jagen, denn so verdeckst du deinen Geruch. Ein Wolf riecht dich zum Beispiel ab einer Entfernung von 2000 Metern.



Mit einer Tarnung nimmst du die Farbe der Umgebung an und du verdeckst deinen Geruch

Größere Tiere fangen

Um Großwild zu fangen, benötigst du mindestens einen Bogen, ein Gewehr oder eine entsprechend große Falle.

Ist es möglich für dich, Großwild zu fangen und zu lagern, dann kannst du mit der Fülle an Fleisch ziemlich lange in der Wildnis auskommen.

Du musst nur darüber nachdenken, wie du das Fleisch haltbar machst. Du kannst es unter anderem trocknen, räuchern oder salzen.

Lies auch

[Die 11 besten pflanzlichen Proteinquellen für den Notfall \(Fleischalternativen\)](#) – Wenn du in einem Notfall kein Fleisch zur Verfügung hast, gibt es glücklicherweise auch pflanzliche Proteinquellen, die eine gute Alternative darstellen.

Abschließende Gedanken

Nahrung wird für dein Überleben lebenswichtig sein. Mit meinen aufgeführten sieben Ratschlägen bist du nun besser auf eine Notsituation vorbereitet.

Schau mal, so habe ich damit begonnen:

1. Ich habe angefangen, mir verschiedene Pflanzen aus meiner Umgebung anzuschauen ([hier lesen](#)).
2. Dann habe ich mich damit auseinandergesetzt, wie ich Insekten fange und zubereite ([hier lesen](#)).
3. Später kam der Fallenbau hinzu, bei dem ich die Chance habe, auch größere Tiere zu fangen ([hier lesen](#)).

Und wieder zeigt sich, wie wichtig es ist, dass du Seile, primitive Werkzeuge und Waffen für eine Survival-Situation oder fürs [Bushcraft-Leben](#) herstellen kannst.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Üben.

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>