Gut Schlafen: die wichtigste Fähigkeit eines Waldläufers

Ich habe eine Regel: Jeder Ausrüstung-Gegenstand sollte mir letztendlich helfen, diese eine Top-Fähigkeit zu entwickeln.

Schau mal was Mors Kochanski sagt:

Die Qualität eines Survival-Kits hängt davon ab, wie sehr es dir helfen kann, wenn du schlafen willst. Wenn du nachts gut schlafen kannst, hast du es geschafft. - Mors Kochanski

Kennst du das auch, wenn du mit anderen unterwegs bist und in der Wildnis schläfst? Es kommt immer DIE eine Frage:

"Wie hast du geschlafen?"

Ich bin ehrlich: Meine erste Nacht ist meisten so mies wie der Döner bei mir um die Ecke.

Am zweiten Morgen wird dann deutlich, wie die Nächte wirklich waren. Wer hängt durch? Wer ist voller Power?

Wir alle haben unsere schlechten Nächte im Wald. Aber ein erfahrener Waldläufer hat Techniken entwickelt, um das zu erreichen, wovon Anfänger nur träumen: **einen erholsamen Schlaf.**

Eulen kreischen, Füchse bellen und neugierige Tiere kommen zu Besuch. Was hast du erwartet? Immerhin schlafen wir in ihrem "Wohnzimmer".

Lass uns nun Techniken anschauen, dass du so tief schläfst wie Dornrösschen.

Schlafsaboteur #1: Mücken

Nichts ist ärgerlicher als das unverwechselbare, quälende Summen um deinem Gesicht im Dunkeln.

Eine winzige Mücke kann dir den ganzen Schlaf rauben.

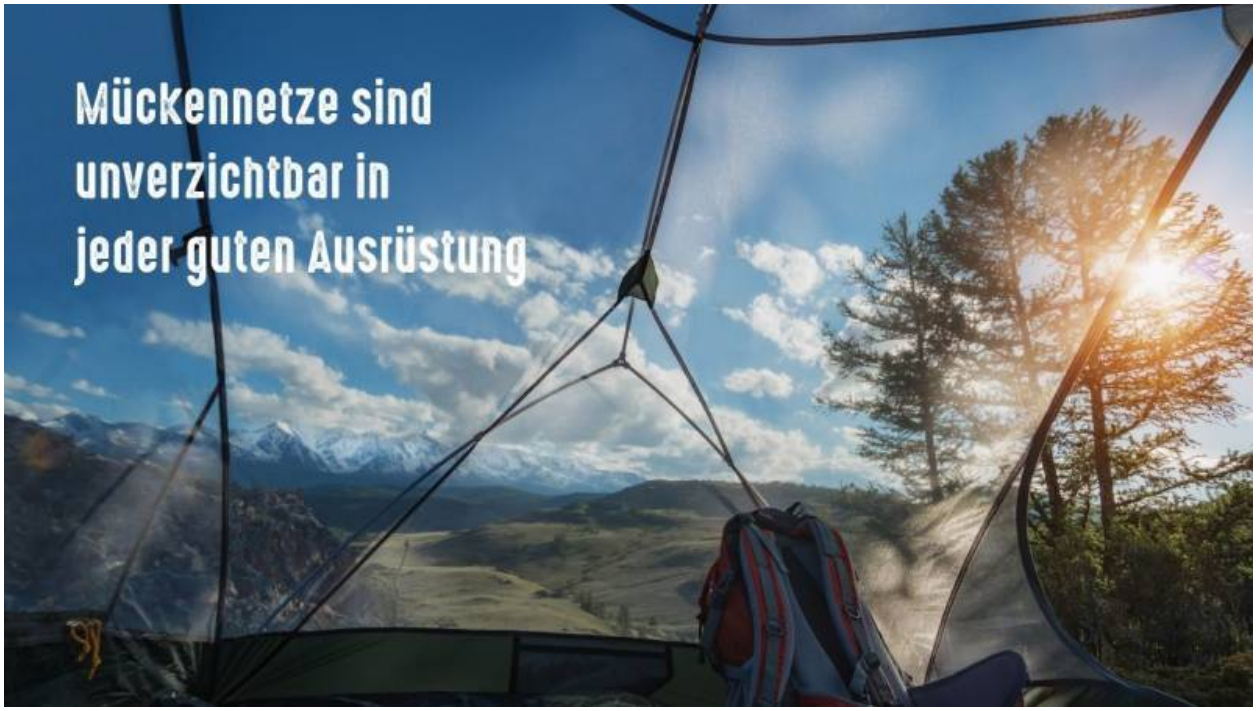
Früher erging es mir so:

Ich lag regungslos in der Hängematte.
Ein Summen kommt näher und hört auf, als der Blutsauger landet.
Ich schlage darauf. Und verfehle. Und fluche.
Die Angriffe dauern bis zum Morgengrauen.
Meine Stirn juckt, weil ich dort schon drei Stiche habe.
Am Morgen denken meine Freunde, ich hätte über Nacht die Masern bekommen.

Kennst du das auch?

Hier sind nun einige moderne und primitive Möglichkeiten, um in der Insektensaison gut zu schlafen.

Mückennetze



Mückennetze sind unverzichtbar in jeder guten Ausrüstung im Sommer. Sie wiegen wenig und schützen dich vor noch so kleinen Mücken.

Mittlerweile denken die Hersteller von Hängematten schon an Mückennetze und ich würde NIE wieder ohne solch eines schlafen. Auch jedes gute Zelt besitzt einen Mückenschutz.

Ein Nachteil haben die Mückennetze jedoch: Sie halten – je danach, wie dicht sie gewebt sind – auch Luftströme ab. Das bedeutet, dass es wärmer unter dem Netz bleibt.

Schau mal hier, meine Empfehlung zu Hängematten:

- Ultra-Leichte Hängematte mit Moskitonetz für Reise und Camping (günstig und ausreichend)
- DD Frontline MC-atmungsaktive Reisehängematte mit Moskitonetz (teuer, top bewertet, Marke)
- AMAZONAS Ultra-Light Hängematte Moskito (teuerer, leicht, top bewertet, Marke)

Mückenspray



DEET ist der Industriestandard zur Abwehr von Insekten. Das ist ein Wirkstoff aus der Gruppe der Repellents mit insektenabwehrenden Eigenschaften gegen Mücken, Moskitos, Zecken, Bremsen, Milben, Läuse, Tsetsefliegen und andere Fliegen.

Ich selbst nutze gerne Anti Brumm® Naturel, weil es bei mir gut wirkt und sogar Zecken vor mir ausreißen.

Das Problem, das ich mit dieser Chemikalie habe, sind zwei Sachen:

- Ich rieche wie ein Zitronenbaum in Blütezeit und jeder der in meine Nähe kommt, fragt, wer hier so stark riecht.
- DEET greift gewisse Kunststoffe und Lacke an und kann diese beschädigen. Dazu gehören Vinyl, Elastan, Kunstseide, Acetate und gewisse Leder. So richtig will ich das nicht auf meiner Haut haben.

Ich nutze also ein DEET nur, wenn es nötig ist und ich von 50 Mücken umschwirrt werde oder nach 5 Minuten die erste Zecke sichtbar ist.

Falls du dich gegen ein DEET entschiedest, dann probiere doch mal eine Mischung aus Sonnenblumenöl, Rosmarinöl, Pfefferminzöl und Zitronenöl. 100 % natürlich und es soll helfen.

Generell helfen folgende Pflanzen, mit ihren ätherischen Pflanzenstoffen, Mücken zu vertreiben: Minze, Eukalyptus, Zitronenmelisse, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Lavendel, Tomaten und Knoblauch. Mücken mögen den Geruch der Pflanzen nicht und gleichzeitig überdeckt der Geruch der Pflanzen den körpereigenen Geruch.

Räuchern und Qualm erzeugen



Auch wenn du keine Pflanzen findest, die Mücken fernhalten, kannst du sie mit ordentlich Qualm ausgrenzen.

Kennst du Punkwood? Das ist dieses trockene, verfaulte Holz, das sich wie Styropor anfasst.

Sobald du dein Feuer entzündest hast, such dir Punkwood und entzünde es. Du wirst merken, dass es glimmt, aber nicht brennt. Durch das Glimmen qualmt es.

Und diesen Qualm mögen Insekten so wenig wie Kinder ihren Rosenkohl.



Punkwood glimmt lange vor sich hin

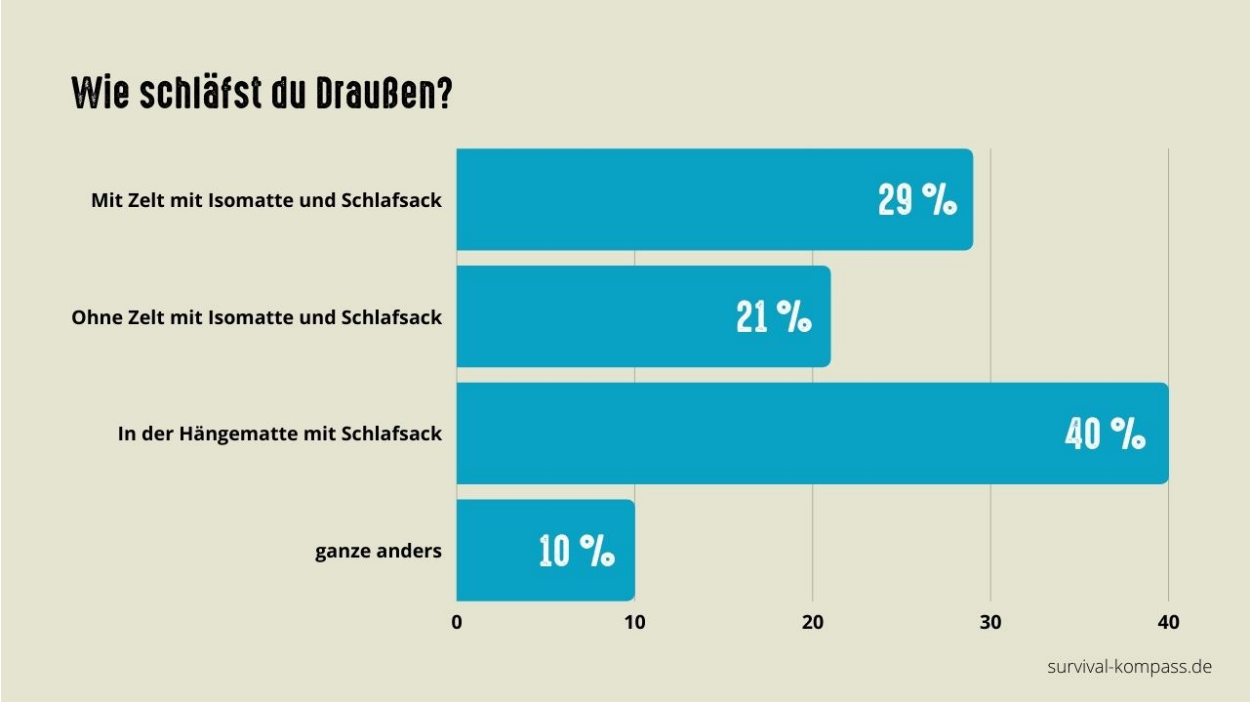
Besitzt du einen Metallbehälter, bedecke den Boden mit glühenden Kohlen. Lege dann das Punkwood darüber. Jetzt hast du einen "Räucher-Topf", der mobil ist. Stell ihn so auf, dass der Qualm zu dir zieht.

Perfekt sind noch ein paar Löcher im Boden des Behälters, daher nutzt du dafür am besten eine alte Dose.

Alternativ befestigst du ein großes Stück Punkwood auf einem Stock und stellst ihn ins Camp. Dabei musst du natürlich darauf achten, dass keine Glut herunterfällt.

Schlafsaboteur #2: Schlafausrüstung

Ich habe auf meinem YouTube-Kanal die Leute gefragt, wie sie gerne schlafen. Schau mal:



Umfrage: Wie schläfst du Draußen?

Deine persönlichen Vorlieben bestimmen, ob du in einer Hängematte hängst, auf dem Boden schläfst, einen Schlafsack oder eine Wolldecke verwendest. Da ich die Wahl zwischen Boden oder Hängematte habe, hänge ich meistens im Lager herum.

In meinem Artikel "Hängematte oder Bodenschlafen?" habe ich beide Arten mit ihren Vor- und Nachteilen verglichen.

Beim Camping mit dem Auto oder dem Wohnmobil spielt das Gewicht keine Rolle. Bist du aber zu Fuß unterwegs, erfordert das etwas mehr Gedanken an deine Schlafausrüstung.

Die Versuchung ist groß, diese oder jene unverzichtbare Ausrüstung zu kaufen. Aber denk dran: Du bist kein Esel, der kiloweise Ausrüstung in den Wald schleppen kann.

Pack also eine leichte Ausrüstung ein, die so gut ist, dass du in erster Linie beim Schlafen keine Wärme verlierst.

Wenn dein Körper mit kaltem oder nassem Boden in Kontakt kommt, kühlt dein Körper aus. Kühl zu

schlafen ist eine Sache, kalt schlafen kann tödlich sein.

Ich verwende eine Isomatte zum Aufblasen (hier meine Topliste) sowohl in meiner Hängematte als auch auf dem Boden, wenn die Temperaturen sinken. Wenn ich es bequemer haben will und mit dem Auto unterwegs bin, nutze ich noch eine Luftmatratze oder richtigen Matratze.

Lies dazu: Kann ich eine normale Luftmatratze fürs Camping nutzen?



Mein Setup mit Hängematte: Isomatte und darauf der Schlafsack

Andere primitive Isolatoren sind im Wald erhältlich. Eine 15 cm lange Schicht aus verdichteten Blättern, Kiefernnadeln oder anderem flauschigen Zeug kann als Barriere zwischen dir und dem kalten Boden dienen.

"Es ist einer der Segnungen des Lebens in der Wildnis, dass es uns zeigt, wie wenig wir brauchen, um vollkommen glücklich zu sein." – Horace Kephart (amerikanischer Reiseschriftsteller, bekannte Bücher waren "Our Southern Highlanders" und "Camping und Woodcraft")

Tipp: Bist du mit dem Auto unterwegs, kannst du auch darin schlafen. Es ist egal, wo und wie du schläfst, wenigstens du schläfst gemütlich.

Schlafsaboteur #3: Wärmeverlust

Ich schlafe am gemütlichsten bei kühlem Wetter. Aber um das zu tun, muss ich ein paar Schritte unternehmen.

Hier sind die wichtigsten Fakten, die du für die Regelung deiner Temperatur kennen solltest:

- Wenn warme Moleküle mit benachbarten kalten Molekülen kollidieren, wandert die Wärme von heiß nach kalt.
- Luft oder Wasser, die über die Haut strömen, entziehen deinem Körper Wärme.

- Deine Energie (Körperwärme) wird von deinem Körper in den Raum übertragen und von einer kälteren Umgebung absorbiert. Wärme, Licht und Schall breiten sich durch Wellen, Partikel oder Strahlen aus.
- Isolatoren sind Materialien, die schlechte Wärmeleiter sind. Luft, Stoff und Holz sind schlechte Leiter, aber gute Isolatoren.

Um gemütlich im Wald zu schlafen, achte daher besonders auf Folgendes:

Kleidung

Da wir als Menschen kein Fell und keine Federn besitzen, ist deine wichtigste Schutzschicht deine Kleidung. Kleidung schafft Luftpolster zwischen der Außenschicht und deinem Körper. Dadurch wird warme Luft eingeschlossen, die dein Körper abstrahlt.

Unser Kopf und unser Nacken sind dafür verantwortlich, ca. 90 % unserer Körperwärme an die Umgebung abzugeben. Deshalb hält das Tragen einer Mütze die Füße warm.



Und es gibt noch einiges mehr zu beachten, wenn du das erste Mal draußen im Winter schläfst.

Schläfst du im Zelt und im Schlafsack, dann lege ich dir noch meinen Ratgeber zum "warm schlafen" ans Herz. Dort lernst du mehr als 18 Tipps, wie du kuschlig warm im Schlafsack bleibst.

Lesetipp: Draußen schlafen im Winter – mit diesen erprobten Tipps klappt es bestimmt

Unterschlupf

Außerhalb der Kleidung, kann eine weitere Schutzschicht aus einer Plane (wie ein Tarp), einem Zelt oder Naturmaterial bestehen.

Beachte bei der Wahl deines Platzes die 4 W's: Wind, Water, Wood und Widow Makers. Auf Deutsch: Wind, Wasser, Holz und Witwenmacher (alte morsche Äste).

In meinem Artikel "Wie du die ideale Lage für dein Bushcraft-Camp findest" liest du noch mehr Details über die richtige Wahl des Platzes.

Deine Chancen auf einen ruhigen Schlaf erhöhen sich dadurch immens. Ich mag Tarps (hier meine Bestenliste) wegen ihrer flexiblen Konfigurationen und du kannst es sogar selbst herstellen. Weitere Vorteile von Tarps sind:

- Leichter als Zelte
- Schnell aufgebaut, wenn Regen aufzieht
- Kann so aufgebaut werden, dass du nebenbei Regenwasser sammelst
- Perfekter Begleiter für Hängematten
- Einfach aufzubauen, um Wind, Regen oder Schnee zu blockieren – oder offen zu bauen, um Wind in heißeren Klimazonen zu nutzen
- Du kannst dein eigenes Tarp herstellen aus Zeltplanen
- Ein Feuer vor dem Tarp sorgt für Wärme
- Günstiger als Zelte
- kann selbst genäht werden



Mein aufgebautes Tarp mit Hängematte bei einem Survival-Camp 2020

Ein paar Tarps möchte ich dir hier empfehlen:

- Unigear Zeltplane, Tarp für Hängematte (günstig, ca. 1,1 Kilo)
- DD SuperLight Tarp (nur ca. 460 Gramm, aber teurer)
- Sea to Summit Escapist 15D Tarp (mit Innenzelt, teurer)

Lesetipp: Du willst dir ein Zelt kaufen? Dann lies erst diesen ultimativen Ratgeber über Zelte

Andere Einschlafhilfen

- Als Erstes sammel ich Feuerholz, sodass ich am Abend ein Feuer machen kann. Vor dem

Schlafengehen wasche ich mich ein wenig. Nach dem Waschen trockne ich mich am Feuer und gehe dann schlafen – meistens wie ein Baby.
- Bist du geräuschempfindlich, so nimm dir Ohrstöpsel mit oder In-Ear-Kopfhörer und höre deinen Lieblingssong zum Einschlafen. Der Trick hat mir schon oft durch die Nacht geholfen, wenn Hunde ewig bellten oder der Nachbar zu laut schnarchte.
- Wollsocken zum Schlafen begleiten mich auf kalten Übernachtungstouren. Diese sauberen Socken trage ich nur im Bett.
- Fühlst du dich unsicher, so schlafe bei anderen Leuten in der Nähe.

Und wie so oft gilt: Viele Aspekte sind von dir selbst abhängig. Manch einer schläft tief bei kaltem Wetter, andere kommen bei Vollmond nicht zur Ruhe.

Eigene Erfahrungen machst du nur, wenn du herausgehst und lernst. Ich für meinen Teil kann kaum erwarten die nächste Nacht in der freien Natur zu verbringen.

Lies dazu auch noch meinen Artikel "Die erste Nacht im Wald: so schläfst du gut in deinem Camp". Dort gehe ich auf Gefahren, wie Wildschweine oder Insekten ein sowie auf komische Geräusche und deine gesamte Einstellung.

Und nun zu dir:

Was sind deine besten Tipps für einen erholsamen Schlaf im Wald?

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