

# Survival im Winter – diese Tipps sind wichtig bei Kälte

Schlechtes Winterwetter und Kälte stellen große Herausforderungen beim Survival dar.

Um unnötige Risiken zu vermeiden, ist es wichtig, bereits im Vorfeld sorgfältig zu planen.

Mit den folgenden Tipps kannst du dich auf ein Survival in der Kälte vorbereiten.

## Warmhalten im Winter

Eine Kombination aus kürzeren Tagen, starken Winden, niedrigeren Temperaturen sowie Eis und Schnee begünstigt ein **schnelles Auskühlen deines Körpers**.

Er muss härter arbeiten und mehr Kalorien verbrennen, um dich warmzuhalten.

Deshalb ist eine der wichtigsten Aufgaben beim Survival bei kaltem Wetter, auf die Körpertemperatur zu achten.

## In Schichten kleiden

Das ist der beste Weg, um die Körpertemperatur bei kaltem Wetter zu regulieren.

Mehrere Schichten sind besser als eine dicke, denn die vom Körper erwärmte Luft bildet zwischen den Schichten eine **Isolation gegen die Kälte**.

Drei bis fünf Schichten sind für die meisten Erwachsenen empfehlenswert. Die erste Schicht sollte aus feuchtigkeitsabweisendem Material bestehen, um Schweiß von der Haut wegzuführen.



Die Außenschicht sollte immer wind- und wasserdicht sein, um den Wärmeaustausch zu minimieren und

Feuchtigkeit von außen fernzuhalten.

Schichten eignen sich zudem hervorragend zur Temperaturregulierung, da du Kleidungsstücke je nach Bedarf an- und ausziehen kannst, um weder zu schwitzen noch zu frieren.

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.

## In Bewegung bleiben

Wenn du dich bewegst, bleibt deine Herzfrequenz hoch und das **warme Blut zirkuliert** zu deinen Extremitäten.

Allerdings solltest du darauf achten, ein moderates Tempo einzuhalten und dich nicht zu überanstrengen.

Wenn du schweißgebadet bist, lässt die Feuchtigkeit deinen Körper auskühlen. Ziehe Kleidungsstücke aus, wenn es dir zu warm wird. Verlangsame dein Tempo oder lege regelmäßig eine Ruhephase ein, um zu vermeiden, dass du dich zu schnell auspowerst.



In Bewegung bleiben

## Den Kopf bedecken

Bis zu 90 % der Körperwärme geht über den Kopf verloren.

Eine Mütze verhindert das nicht nur, sondern schützt auch deine Ohren vor Erfrierungen. Du kannst sie

auch ganz bequem abnehmen, wenn es dir zu heiß wird.



90 % der Körperwärme geht über den Kopf verloren

**Lesetipp:** [Draußen schlafen im Winter – mit diesen erprobten Tipps klappt es bestimmt](#)

## Für Energienachschub sorgen

Da du beim Survival im Winter viel Energie durch Aktivität verbrennst, und um deine Körpertemperatur aufrechtzuerhalten, musst du zusätzliche Kalorien und mehr Flüssigkeit zu dir nehmen.

Es ist wichtig, **extra kalorienreiche Rationen einzupacken**. Das können zum Beispiel Nüsse, Müsliriegel, Powerriegel oder Energiegels sein.

Isotonisches Getränkpulver, das in Wasser oder geschmolzenen Schnee gerührt wird, versorgt den Körper besser mit Flüssigkeit als Wasser alleine.

Schaue dir dazu am besten noch meinen Artikel "[Survival Basics: welches Essen mit in die Wildnis nehmen?](#)" an.



Nüsse liefern Eiweiß und Kohlenhydrate und sind eine perfekte Survival-Nahrung

## Einen Unterschlupf bauen

Der Bau eines Unterschlupfs hat bei kaltem Wetter oberste Priorität.

? [Lies hier meinen kompletten Guide zu Unterkünften im Winter](#)

Ein guter [Unterschlupf](#) hält Wind und Feuchtigkeit fern und ermöglicht es dir, dich aufzuwärmen.



Survival bei kaltem Wetter stellt einige zusätzliche Herausforderungen und Vorteile beim Bau eines

Unterschlupfs dar.

Die einfachste Bauweise ist, eine Schneehöhle zu nutzen. **Schnee ist ein ausgezeichneter Isolator** und bildet eine hervorragende äußere Schicht für einen Unterstand.

Eine Decke oder Plane eignet sich gut als Bodenisolator. Dadurch erhältst du zusätzlichen Schutz gegen Kälte und Feuchtigkeit.

Falls du ein [Feuer](#) in der Schneehöhle machen möchtest, musst du unbedingt darauf achten, ein Luftloch zur Belüftung einzubauen. Sonst besteht Erstickungsgefahr.

Grundsätzlich empfehle ich, dass du dein Feuer außerhalb der Schneehöhle machst.

Lesetipp: [7 Gefahren von Schneehöhlen und wie du sie vermeidest](#)

## Ein Feuer machen

Feuer ist in einem Überlebensszenario bei kaltem Wetter aus zwei Gründen unerlässlich.

Erstens, um dich **warmzuhalten**. Das scheint offensichtlich, aber die Bedeutung kann nicht genug betont werden. Ein Feuer zu haben, wird deine **Moral steigern** und die Angst vor Erfrierungen im Zaum halten.

Zweitens, um **Schnee zu schmelzen**. Dadurch erhältst du eine nahezu unbegrenzte **Wasserversorgung** und das Kochen von Schneewasser tötet Krankheitserreger ab.

Beim Holz sammeln im Winter ist es besser, Äste zu wählen, die nicht mit Schnee bedeckt sind, da sonst die Feuchtigkeit im Holz die Verbrennung erschwert. Suche nach toten Ästen in den unteren Teilen der Bäume.

Und da das Thema "Feuer im Winter" ein so essenzielles Thema ist, habe ich all mein Wissen dazu in den ausführlichen Ratgeber "[Wie du ein Feuer im Schnee aufbaust und entzündest – die ganze Anleitung](#)" gesteckt.



Feuer im schnee

Da es viele Formen gibt wie du dein Feuer aufbauen kannst, habe ich dazu [ein E-Book verfasst](#). In diesem zeige ich dir detaillierte Bilder und du findest die verschiedenen Aufbauten von Feuern je nach Zweck: Feuer zum Warmhalten, ein Nachtfeuer oder Feuer zum Kochen.

Wenn du noch mehr über Zunder und Feuermachen lernen möchtest, dann schau dir auch mein Buch "[Die Feuer-Fibel](#)" an.

Lies auch

[Kann man in Überlebenssituationen wirklich Schnee essen?](#) – Schnee ist wie Wasser, aber kannst du Schnee essen, wenn du in einer Survival-Situation bist? Und falls ja, wirst du hier erfahren, was du beachten musst.

## Erste Hilfe bei kaltem Wetter

Die beiden größten medizinischen Probleme, die beim Survival im Winter auftreten können, sind **Hypothermie** (Unterkühlung) und **Erfrierungen**.

Beides ist sehr gefährlich und muss immer im Auge behalten werden. Deshalb ist es wichtig, die Symptome und Sofortmaßnahmen zu kennen.

### Unterkühlung erkennen und behandeln

Die Hypothermie ist ein Zustand, in dem die Körpertemperatur unter die Fähigkeit zur Selbstregulierung

fällt.

Dies beginnt typischerweise, wenn die **Kerntemperatur unter 35 Grad Celsius** liegt. Dann muss sofort gehandelt werden.

Zu den Symptomen einer Unterkühlung zählen Schüttelfrost, Koordinationsverlust, ein schwacher Puls, Schläfrigkeit, verlangsamte Sprache und Verwirrung oder Gedächtnisverlust.

Das Beste wäre in diesem Fall sofort einen Notarzt zu rufen. Sollte das nicht möglich sein oder es dauert eine Weile, bis ein Arzt eintrifft, ist es wichtig **nasse Kleidung auszuziehen**.

Suche eine windgeschützte Stelle auf, wenn vorhanden einen Unterstand oder ein Feuer, um einen weiteren Wärmeverlust zu verhindern.

Bist du mit mehreren Personen unterwegs, kann auch die Körperwärme der Begleiter zum Warmhalten genutzt werden.

Das Trinken einer warmen Flüssigkeit hilft auch, um die Körpertemperatur wieder zu steigern.

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.

## **Erfrierungen erkennen und behandeln**

Zu Erfrierungen kommt es, wenn ein Körperteil, meist die Extremitäten wie ein freiliegendes Ohr oder die Nase, so kalt wird, dass sich **Eiskristalle im Gewebe** bilden.

Frostbeulen musst du **sofort behandeln**, da sie zum Verlust des erfrorenen Körperteils führen.

Erfrierungen erkennst du durch ein Taubheitsgefühl im betroffenen Bereich, weiße Flecken auf der Haut, die bei einer starken Erfrierung schwarz werden und eine Aushärtung der betroffenen Stelle.

Wenn möglich, musst du beim Feststellen einer Erfrierung **sofort ärztliche Hilfe** holen.

Begib dich in einen Unterschlupf oder an ein Feuer und erwärme schrittweise den betroffenen Bereich. Dafür kannst du auch warmes Wasser verwenden.



Allerdings darfst du keine heißen Gegenstände auf die betroffene Stelle legen. Das kann zu Verbrennungen führen, die du aufgrund des Taubheitsgefühls nicht spüren kannst.

Versuche bei erfrorenen Zehen oder Füßen nicht zu gehen, das kann zusätzliche Schäden verursachen. Auf keinen Fall darfst Du die betroffene Stelle reiben, um sie aufzuwärmen.

## Zusammenfassung

Survival bei kaltem Wetter birgt viele Gefahren.

Mit einer gewissen Planung und einer sorgfältig ausgewählten Kaltwetter-Überlebensausrüstung kannst du jedoch die Erfolgsaussichten erheblich steigern.

**Erfahrung spielt beim Survival im Winter eine große Rolle.**

Bevor du dich in ein großes Abenteuer begibst, solltest du in einem nahegelegenen **Wald oder Schneegebiet üben**.

Dadurch kannst du prüfen, ob deine Ausrüstung geeignet ist und ob du Feuer machen und einen Unterschlupf bauen kannst.

Diese Fähigkeiten sind auch extrem wertvoll, wenn du [mit dem Auto in einem Schneesturm liegen bleibst](#).

Erst dann ist es sinnvoll, eine längere Tour in Angriff zu nehmen.



## 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>