

# Wandern im Regen: 7 Tipps, damit du trocken bleibst

Wandern im Regen ist miserabel. Du bist klatschnass, frierst und kannst wegen des Nebels nicht einmal sehen, wohin du gehst.

Sicher kannst du zu Hause bleiben, aber was ist der Sinn? Du würdest nur herumsitzen und dich selbst bemitleiden, während du all den Spaß, die neuen Erfahrungen und Abenteuer verpasst, die mit Outdoor-Aktivitäten einhergehen.

Wandern im Regen kann immer noch eine aufregende Zeit sein, aber du solltest dich vorbereiten.

Glücklicherweise ermöglichen neue Fortschritte in der Wandertechnologie es dir, bei Regen oder Sonnenschein auf dem Trail zu sein.

Lass dir vom schlechten Wetter nicht den Spaß verderben! Mit der richtigen Ausrüstung, Einstellung und einem Plan kann dich nichts davon abhalten, im Regen zu wandern.

## Solltest du im Regen wandern?

Es ist der uralte Mythos, der uns von klein auf erzählt wird: *"Wenn du im Regen spielst, wirst du krank"*.

**Laut Ärzten ist aber nicht der Regen der Grund, warum jemand krank wird, sondern ein schwaches Immunsystem.**

Abgesehen davon ist es unvermeidlich, im Regen zu wandern. Ob in tropischen Ländern oder im Vier-Jahreszeiten-Klima, die Wahrscheinlichkeit, dass wir bei schlechtem Wetter stecken bleiben, ist relativ hoch.

In diesem Fall solltest du dich von dem schlechten Wetter wie Regen nicht von deinen Plänen abbringen lassen.



Wandern bei Regen kann entspannend sein, wenn du die richtige Einstellung und Ausrüstung besitzt

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man sich beim Wandern im Regen besser anpassen kann, solange man die folgenden drei Dinge beachtet

1. Einstellung zum Regen
2. Geeignete wasserdichte Schuhe und Tasche
3. eine Regenjacke

Klar, der Regen kann von leichtem Nieselregen bis hin zu sintflutartigen Regengüssen oder einem Gewitter schwanken.

Das ist der Moment, in dem du einen Freudentanz aufführst, deine Heißgetränke hervorholst, einen Unterschlupf suchst, kühl über Sicherheitsabwägungen nachdenkst und die Situation einschätzt.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!](#)

## **Deine Einstellung zum Regen**

Wandern im Regen kann eine entmutigende Aufgabe sein. Du kannst mit rutschigen Felsen, Schlamm und manchmal sogar steilen Anstiegen konfrontiert werden.

Aber der einschüchternde Teil des Wanderns im Regen ist deine Einstellung. Es ist leicht, sich vom Regen runterziehen zu lassen und dir das Gefühl zu geben, zu nichts fähig zu sein – aber das stimmt einfach nicht.



Es spielt keine Rolle, ob es regnet oder nicht, du kannst trotzdem eine gute Zeit haben.

Der Regen ist nichts, was dir schlechte Laune bereiten sollte. Es spielt keine Rolle, ob es regnet oder nicht, du kannst trotzdem eine gute Zeit haben.

**Wenn du mit der richtigen Einstellung in die Berge gehst, ist der Regen eine Gelegenheit, dein Können und deine Motivation zu testen.**

Beim Wandern im Regen sollten Sie immer motiviert sein, denn es ist eine Chance, sich selbst herauszufordern und die Natur zu genießen.

## **Wie du dich beim Wandern im Regen kleidest: Ausrüstung & Essentials**

Wandern im Regen ist ein polarisierendes Thema. Einige Leute sagen, dass es eine großartige Erfahrung ist und andere sagen, dass es das Risiko nicht wert ist.

Wir alle kennen das Sprichwort "*Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung*"!

Wenn schlechte Kleidung der einzige entscheidende Faktor wäre, wären wir trotzdem ziemlich aufgeschmissen.

**Kleidung ist wichtig, aber die richtige Ausrüstung von oben bis unten ist der richtige Weg, um sich auf ein komplettes Abenteuer beim Wandern im Regen vorzubereiten.**

Wenn du im Regen wanderst, stelle sicher, dass du eine Ausrüstung besitzt, die dich trocken und warm hält. Du benötigst eine wasserdichte Jacke, gute Schuhe und einen Hut. Es ist auch wichtig, hydratisiert zu bleiben, bringen also genug Wasser mit.

## Ausrüstung & Essentials für Wanderungen im Regen

Das magische System, mit dem du deine Ausrüstung für Wanderungen vorbereitest, beginnt mit einer kleinen Reiseplanung – im Grunde sollte man für fast alles, was man im Rucksack hat, eine Hülle oder einen Sack haben.

Schütze deine Ausrüstung mit diesen Optionen:

- **Wasserfester Wanderrucksack** ([Frauen](#)) ([Männer](#)): Die Rucksäcke von Osprey sind aufgrund ihrer Strapazierfähigkeit und der einfachen Anbringung einer Regenhülle für Rucksäcke bei Wanderungen sehr beliebt. Die Rucksäcke sind praktisch, robust und bequem.
- **Rucksack-Regenschutz**: Die meisten Rucksäcke werden mit einer Regenhülle geliefert, aber du kannst dich für eine leichte oder eine gut sichtbare von [Osprey](#) entscheiden.
- **Ziploc-Beutel**: Dies ist eine vielversprechende Möglichkeit, deine Wertsachen und dein Portemonnaie zu verstauen und sicher aufzubewahren. Sie sind zwar nicht ganz wasserdicht, halten aber dennoch das Wasser von deinen Sachen fern.
- **Trockenbeutel / Dry Bags für den Notfall**: Hier kannst du deine wichtigsten Kleidungsstücke und Ausrüstungsgegenstände in einen Trockenbeutel packen, damit deine Kleidung trocken und wasserdicht bleibt.
- **Plastiktüte**: Müllsäcke/Plastiktüten sind ein absolutes Muss für den Fall, dass du durchnässt wirst und eine Abdeckung für deine Schuhe, dein Telefon, deine Tasche usw. benötigst.



Für regnerische Tage solltest du dir eine unverzichtbare Wanderausrüstung zulegen

### Die ultimative, unverzichtbare Wanderausrüstung für regnerische Tage:

- **Trekkingstöcke**: Beim Wandern im Regen ist ein stabiler Trekkingstock, der deine Beine entlastet, ein Muss ([mein Ratgeber dazu](#)).
- **Stirnlampe**: keine Wanderung ohne Stirnlampe. Sie ist ein unverzichtbares Hilfsmittel bei

stundenlangen Wanderungen, da man nie weiß, wie lange man bis zur Nacht/Abendzeit unterwegs sein kann. ([Ich nutze diese hier](#))

- **Mikrofaser-Handtuch:** Lege dir ein Mikrofaser-Handtuch für nasse Bedingungen zu (z. B. das von [PackTowl](#)). Sie eignen sich auch hervorragend als Handtücher für nach ein Bad im See.
- **Handwärmer:** Hält deine Hände warm. Ich habe [diese hier](#) schon mehrmals benutzt, als es regnete, kühl wurde und nass war – es ist schön, bei schlechten Bedingungen warm und kuschelig zu bleiben!
- **Erste-Hilfe-Set** für Wanderungen: Mit einem kleinen [Erste-Hilfe-Set für Wanderungen](#) bist du für kleinere Schürfwunden, Verletzungen oder [Blasen](#) gewappnet.
- **Wasserfilter:** Du kannst zwar dein gesamtes Wasser mitnehmen, aber Wasser ist schwer. Investiere in ein Wasserfiltersystem speziell für Wanderer (z. B. den Katadyn Hiker Pro oder den [Katadyn Pocket Wasserfilter, über den ich geschrieben habe](#)).

## Was man beim Wandern im Regen anziehen sollte

Deine Kleidung ist das Wichtigste, das du beim Wandern im Regen nicht vergessen solltest. Im Folgenden findest du einige der wichtigsten Kleidungsstücke für Wanderungen im Regen:

- Wähle **feuchtigkeitsregulierende Materialien** und keine Baumwolle: Baumwolle ist das schlechteste Material zum Wandern, da sie keine Isolierung bietet und man leicht nass wird, friert und schwitzt, was die Gefahr einer Unterkühlung erhöht. Die beste Wahl sind feuchtigkeitsregulierende Materialien.
- Kaufe eine **Softshell-Jacke oder ein Fleece-Jacke:** Besorge dir einen Stoff, der Wasser abweisen kann und gleichzeitig atmungsaktiv ist. Ein synthetisches Polyestermaterial im Futter verbessert die Atmungsaktivität und leitet die Feuchtigkeit schnell ab. Kaufe keine Standard-Daunenjacke, da diese wenig schützt, sobald sie nass ist.
- **Regenjacke:** Kaufe eine Regenjacke mit gut versiegelten Nähten, um dich vor den Elementen zu schützen! Du kannst diese Regenjacke für deine Outdoor-Abenteuer verwenden, von Skitouren bis hin zu jedem Regenabenteuer!
- **Fleecemütze:** Vergiss nicht, deinen Kopf zu schützen! Hol dir eine [Fleecemütze](#), um deinen Kopf vor Regen und Kälte zu schützen. Ideal ist eine Fleecemütze, die Ohren und Hals vor Kälte und Wind schützt.
- **Wasserdichte Wanderschuhe:** Wasserdichte Schuhe sind unerlässlich, wenn du bei niedrigeren Temperaturen wanderst. Schau dir mal die verschiedenen Technologien Keen.dry vs Gore Tex vs M-Select Dry an.
- **Socken:** Socken aus Merinowolle von [Darn Tough](#) sind die besten auf dem Markt!
- **Regenhose:** Die [Allwetter-Regenhose von Columbia](#) aus 100 % Nylon eignet sich hervorragend für Wanderungen im Regen.
- **Gamaschen:** Wenn du bei Schnee oder Regen wanderst, solltest du leichte [Polyester-Gamaschen](#) einpacken, damit deine Schuhe geschützt und deine Socken trocken bleiben.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!](#)

## Unterwegs: 7 Wandertipps für einen regnerischen Tag



Mit den richtigen Tipps bist du bestens auf regnerisches Wetter vorbereitet

### 1. Bereite dich auf das Wetter vor

Es ist wichtig, im Voraus zu planen und sich auf das Wetter vorzubereiten. So können wir die Natur genießen, ohne uns Gedanken über das Wetter machen zu müssen.

Der erste Schritt besteht darin, unsere lokale Wetter-App zu überprüfen und zu sehen, wie die Vorhersage für die nächsten ein oder zwei Tage ist. Dies gibt uns eine Vorstellung davon, was uns erwartet. Wenn es so aussieht, als könnte ein Sturm aufziehen, musst du entscheiden, ob es sich lohnt, hinauszugehen oder ob es besser ist, zu Hause zu bleiben und zu warten, bis es vorbei ist.

Wenn Outdoor-Aktivitäten geplant sind, solltest du auch die Standortbedingungen für diesen Bereich überprüfen, bevor du dich dorthin begibst. Falls Wanderwege aufgrund von Schnee gesperrt sein könnten, musst du sicherstellen, dass diese Informationen bei der Planung deiner Wanderung berücksichtigt werden.



## **2. Achte darauf, dass du Flüssigkeit zu dir nimmst und auftankst**

Wenn es heiß ist, trinken wir normalerweise ständig Wasser, aber bei kühlem Wetter tun wir das nur selten.

Aber auch bei kaltem Wetter ist die Flüssigkeitszufuhr wichtig, damit der menschliche Körper richtig funktioniert. Es gibt ein paar Dinge, die du tun kannst, um sicherzustellen, dass du hydriert bleibst:

1. Bringe eine Wasserflasche mit und fülle diese bei jeder Gelegenheit auf. Du kannst auch eine Thermoskanne oder einen anderen Behälter mit warmem Wasser mitbringen, um deine Getränke warmzuhalten.
2. Trinke immer ausreichend Flüssigkeit – Wasser, Sportgetränke, elektrolytreiche Getränke (z. B. Gatorade) und Fruchtsäfte (z. B. Orangensaft).
3. Bringe auf deiner Wanderung Snacks wie Studentenfutter oder Schokoriegel mit, die Kohlenhydrate und Proteine für Energie sowie wichtige Vitamine und Mineralien wie Kalzium und Eisen liefern.

## **3. In Schichten kleiden**

Das Tragen von ein paar Schichten Kleidung kann dazu führen, dass du dich wärmer fühlst, aber es schließt auch den Schweiß ein und verringert die Atmungsaktivität.

Um dem entgegenzuwirken, empfehlen Experten, eine Schicht Kleidung auszuziehen, wenn du anfängst, dich heiß zu fühlen. Wenn du beispielsweise drei Kleidungsstücke trägst und dir heiß wird, ziehe deine Jacke aus und ziehe sie wieder an, sobald du dich abgekühlt hast. Auf diese Weise kann dein Körper atmen.



#### **4. Passe deine Erste-Hilfe-Ausrüstung an**

Du kannst zwar eine vorgefertigtes Erste-Hilfe-Set kaufen, aber wenn du auf etwas allergisch reagierst, nimmst du am besten Antihistaminika, Salben und andere Notfallausrüstungen (wie Zeckenzange) mit, um sicherzustellen, dass du alles dabei hast!

#### **5. Nimm dich vor Blitzen in Acht**

Blitz und Donner sind eine häufige Gefahr beim Wandern. Meide hohe Punkte, Berggipfel, offene Flächen und Seen oder Gewässer.

Vermeide den Kontakt mit Metallgegenständen, wenn ein Gewitter vorbeizieht. Gürtel oder Rucksäcke mit Metallrahmen sollten 30 Meter von dir entfernt aufbewahrt oder zur Seite gelegt werden.

#### **6. Positiv denken**

Du bist hier, um die Stille auf den Wegen und die Geräusche der Natur zu genießen und deinen wahren Wünschen freien Lauf zu lassen.

Ich hatte vor, eines Morgens wandern zu gehen, aber die Bedingungen waren schlammig und regnerisch. Dennoch war es erhebend und ich genoss es wie immer und es war egal, dass ich es nie bis ganz nach oben geschafft hatte.

#### **7. Sei bereit, umzukehren, wenn alles andere scheitert!**

Kauf dir Kartenmaterial für den Fall, dass du dich auf dem Weg verirrst. Für Details kannst du Maps.Me, Windy Maps, Komoot oder AllTrails herunterladen.

Ich empfehle Windy Maps und AllTrails! Wenn du dich verirrt hast und die höheren Lagen in dunkle Wolken gehüllt erscheinen, höre auf dein Bauchgefühl und kehre um.



Es wird immer einen anderen Zeitpunkt geben, die Wanderung erneut zu machen und vielleicht ist es an der Zeit, zurückzugehen und an die heiße Dusche, den heißen Kakao und ein gutes Buch zu denken!

---

## 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>