

Draußen schlafen im Winter – diese Tipps helfen dir

Willst du gerne mal eine Nacht im Wald im Winter erleben?

Der Schnee und die Stille bieten nämlich eine besonders schöne Erfahrung in der Natur.

Jedoch schrecken viele Outdoor-Fans vor der klirrenden Kälte einer Winternacht zurück.

Doch mit der entsprechenden Ausrüstung und ein paar Tricks kommst du auch bei Minusgraden gut zurecht.

Dieser Artikel bereitet dich darauf vor, wie du die Schönheit des Winters sorgenfrei genießen kannst.

Winterkleidung

Sicher kennst du bereits das Zwiebelprinzip. Zieh dir mehrere Schichten langärmliger Thermoshirts oder Wollhemden an und darüber 1-2 Pullover.

Deine Jacke sollte wasserabweisend sein, damit der nasse Schnee deinen Körper nicht auskühlt. Eine lange Unterhose, gegebenenfalls eine Jogginghose, und außen eine [wasserabweisende Hose](#) halten deine Beine schön warm und trocken.

Als wasserabweisende Materialien stellen Outdoor-Kleidung oder dicht gewebte Wolle (Walkwolle, insb. Loden) gute Optionen dar.

Wolle ist in der Regel schwerer als die typischen Outdoormaterialien aus Kunstfasern. Der Vorteil von Wolle ist, dass sie auch wärmt, wenn sie feucht ist. Zudem ist Wolle Funken gegenüber resistent.

Du kannst mit Wollkleidung also nah am Feuer sitzen oder Kleidungsstücke am Feuer trocknen. Funktionskleidung ist Funken gegenüber sehr anfällig und bekommt zügig kleine Löcher.

Eine warme Mütze und Handschuhe sind natürlich ein Muss.



Gute und wärmende Kleidung im Winter ist essenziell

Wenn du rasch kalte Hände bekommst, empfehle ich dir zwei Paar Handschuhe mitzunehmen. Ein dickes Paar, vielleicht sogar Fausthandschuhe, trägst du, wenn du deine Hände gerade nicht benutzt.

Dein zweites Paar Handschuhe ist ein dünneres Paar Fingerhandschuhe, mit denen du unter anderem dein Feuerholz bearbeitest, Essen zubereitest oder dein Zelt aufbaust.



Nimm am besten zwei Handschuhe mit, falls ein Paar mal nass wird

Wenn du draußen auf dein Smartphone angewiesen bist, zum Beispiel als Navigationshilfe, sind Touchscreen-Handschuhe hilfreich. Denn mit herkömmlichen Fingerhandschuhen lässt sich das Handy

nicht bedienen.

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.

Tipps für warme Füße: Plastiktüten und Rettungsdecke

Wasserdichte Schuhe, zum Beispiel aus gewachstem Leder oder GoreTex, sind im Schnee ratsam. Gefütterte Gummistiefel sind auch eine gute Wahl.

Ein bis zwei richtig dicke Wollsocken halten deine Füße im Alltag meistens warm. Aber wenn du viele Stunden lang draußen bist, bekommst du irgendwann kalte Füße.

Eine effektive und preiswerte Methode, deine Füße warmzuhalten, sind Plastiktüten!

Zieh dir erst ein Paar Socken an, darüber ziehst du eine robuste Plastiktüte (z. B. Gefrierbeutel) und schließlich noch ein Paar Socken. Deine Körperwärme strahlt nun nicht mehr nach außen, sondern wird an deinen Füßen gehalten.

Durch das erste Paar Socken merkst du überhaupt nichts von den Plastiktüten und durch das zweite Paar Socken verrutschen sie nicht. Es kann sein, dass du deine Schuhe ein wenig lockerer schnüren musst, damit es nicht zu eng wird.

Der Nachteil: Die Füße könnten ein wenig schweißig werden. Bei nur einer Nacht draußen ist das aber unproblematisch.



Wenn deine Füße kalt bleiben, hilft nur das Lagerfeuer

Statt Plastiktüten kannst du auch Streifen aus einer Rettungsdecke schneiden und diese um deine Füße wickeln. Willst du die Atmungsaktivität deiner Füße erhalten, wickelst du sie nur um den Vorderfuß.

Streifen der Rettungsdecke kannst du auch um deine Einlegesohlen wickeln, um deine Füße damit vor der Kälte des Bodens schützen.



Alufolie oder Teile einer Rettungsdecke können deine Füße auch warmhalten

Diese Tricks funktionieren auch mit herkömmlicher Alufolie. Diese ist jedoch eher für kurze Einsätze geeignet, denn sie ist weniger robust und löst sich später in kleine Schnipsel auf. Eine robuste Plastiktüte hält am längsten und lässt sich danach einfach weiterverwenden für andere Zwecke.

Lies auch: [18 Ratschläge, um beim Camping im Zelt und Schlafsack warm zu bleiben und nicht zu frieren](#)

Anstrengung und Schwitzen bei Kälte

Wenn du dich im Wald bei Temperaturen unter null Grad aufhältst, sind Bewegungen, die dich warm halten, gut und angenehm.

Dazu zählt etwa Feuerholz holen und es zurecht zu sägen. Wenn dir zu kalt ist, mach ein paar Übungen, die dich wärmen, wie Hampelmann-Sprünge oder Liegestütze.



Beim Sägen und Feuerholz machen bleibst du warm

Eine tolle Sache ist der Lumberjack-Dance, denn er bereitet Freude und bringt deinen Körper wieder auf eine wohltuende Temperatur.

Aber achte darauf, dass du nicht ins Schwitzen gerätst.

Wenn du anfängst zu schwitzen, werden deine untersten Kleidungsschichten feucht. Später wirst du dann durch diese feuchte Kleidung am Körper zu frieren beginnen.

Wenn du also merkst, dass dir heiß wird, lege ein bis zwei Kleidungsstücke ab. Sobald dir kühl wird, ziehst du sie wieder an, sodass du gar nicht erst anfängst, auszukühlen. Denn wenn du erst mal ausgekühlt bist, dauert es sehr lange, bis dir wieder warm wird.

Mäßige Bewegung ist also hilfreich, aber unterlasse es, dich zu sehr auszupowern. Wenn dein Körper erschöpft ist, kann er weniger Ressourcen aufbringen, deine Körpertemperatur auf 37° C zu halten und du könntest zu frieren beginnen.

Standort deines Lagers

Im Winter kommst Du vielleicht erst an deinen Lagerplatz, wenn es schon dunkel ist. Überprüfe genau, ob kein toter Baum in der Nähe steht oder abgestorbene Äste auf dich herabfallen könnten.

Idealerweise sollte am Lagerplatz genügend Feuerholz vorhanden sein (s. Abschnitt Feuerholz)

Dein Schlafplatz sollte vor Witterung geschützt liegen. Überlege vor Ort selbst, was das an deinem Platz bedeutet.

- Ein geschützter Platz liegt zum Beispiel nicht oben auf einer Hügelkuppe, sondern eher am windgeschützten Fuße eines Hanges.
- Er liegt nicht auf einer offenen Fläche, sondern umgeben von Hecken oder Bäumen. Dies ist

besonders relevant, wenn es in der Nacht windig werden könnte.

In unseren Breitengraden ist **der Westen die sogenannte Wetterseite**. Aus der Richtung des Atlantischen Ozeans wehen die feuchten, kalten Winde. Theoretisch ist der optimale Standort daher Richtung Westen geschützt und Richtung Osten eher offen. So wärmen dich zum Sonnenaufgang direkt die ersten Sonnenstrahlen.

An einem Gewässer ist es aufgrund von Feuchtigkeit ein wenig kühler als an trockeneren Orten.

Generell solltest du Gräben und Gruben meiden, da hier Wasser hereinlaufen könnte, wenn die Temperaturen steigen und der Schnee schmilzt oder wenn es regnet.

Wenn du einen angemessenen, ebenen Platz gefunden hast, befreie ihn von Totholz und Schnee, um es dir dort mit deiner Plane oder deinem Zelt gemütlich zu machen.



Das ist das Beste am Morgen: mit dem Sonnenaufgang aufstehen

Lies auch: [Wie du die ideale Lage für dein Bushcraft-Camp findest](#)

Schlafen unter freiem Himmel

Ich liebe das Schlafen unter freiem Himmel in einer klaren Nacht. Beim Einschlafen siehst du die Sterne und die schneebedeckten Bäume. Beim Aufwachen begrüßt dich die Sonne mit einem roten Himmel.

Für mich bedeutet das Freiheit und Naturverbundung und ich fühle mich viel wohler, als unter einer Plastikplane zu liegen und von der Außenwelt abgeschottet zu sein.

Wenn du unter freiem Himmel schlafen möchtest, **überprüfe mehrmals vorher den Wetterbericht** für die stündliche Vorhersage, am besten auch am selben Abend und kurz vor dem Schlafengehen. Wenn für die ganze Nacht und auch für den nächsten Vormittag 0 % oder nur 10 % Regen- und Schneewahrscheinlichkeit angesagt ist, bleibt es bestimmt trocken.

Aber auf die Wettervorhersage kannst du dich nie ganz verlassen. Ein Schneefall, der für den nächsten Morgen oder Mittag angekündigt ist, kann plötzlich in der Nacht kommen. Bring daher zur Sicherheit eine ausreichend große Plane oder ein Zelt mit, um dich vor unerwartetem Schneefall zu schützen.

Mein Tipp: Lerne, das Wetter durch Wolken, Tiere und Pflanzen vorherzusagen. Lies dazu diesen Ratgeber: [Wettervorhersage durch Wolken, Wind, Pflanzen & Wildtiere](#)



Auf dem Foto siehst du unten eine Plane als Unterlage – auf dieser Plane baust du deine Schlafausrüstung auf

Um in einer Nacht bei Schneefall und gegebenenfalls Wind dein Tarp oder Zelt aufzubauen, musst du mit deinem Modell vertraut sein und sehr routiniert im Aufbau sein! Ist es wirklich nur leichter Schneefall, so ist der Schutz eines Biwaksacks statt Zelt ausreichend.

Um gut draußen unter freiem Himmel zu schlafen, benötigst du eine wasserdichte Plane, die dich und deine Ausrüstung vor der Nässe des Bodens schützt.

Hierzu benötigst du keinen Hightech-Gegenstand. Eine Plane aus dem Baumarkt reicht aus. Diese hat zwar ein großes Packmaß und ist relativ schwer, aber dafür wasserdicht, günstig und robust. Wenn deine Plane groß genug ist, kannst du sie im Notfall zusätzlich als Tarp benutzen.

Lies auch: [Die erste Nacht im Wald: so schläfst du gut in deinem Camp](#) [Lage, Ausrüstung, Einstellung]

Tarp, Zelt oder nur eine Plane?

Wenn du dich für ein Zelt entscheidest, sollte dies stabil genug sein, um Schneefall und Sturm abzuwehren. Einige Ultraleicht-Modelle sind nicht darauf ausgelegt, das Gewicht von Schnee zu tragen. Informiere dich also darüber und prüfe auch in dieser Situation den Wetterbericht, um zu wissen, mit wie viel Schnee zu rechnen ist.

Passend dazu habe ich einen Ratgeber geschrieben: "[Camping in einem Wintersturm: diese 11 Tipps](#)

[helfen dir, um sicher zu bleiben](#)". Lies ihn, wenn du wissen möchtest, welche Dinge in einem Schneesturm sind.

Wenn du im Zelt liegst, achte darauf, dass du nicht an die Zeltwand stößt. Feuchtigkeit, die sich an der Zeltwand gesammelt hat, geht sonst leicht über auf deinen Schlafsack. Damit wird es dann natürlich auch kälter.



Im Freien zu übernachten ist vielseitig: Zelt, Tarp oder nur mit Plane

Wenn du ein Tarp (hier mein [Kaufratgeber](#)) mitbringst, sei dir vorher sicher im Aufbau und kontrolliere vorher, was du dazu benötigst, z.B. einen Stock, Heringe oder Schnur. Außerdem benötigst du natürlich eine Plane, auf die du dich legen kannst, wenn dein Tarp keinen Boden besitzt.

Ein Tarp sollte dich insbesondere vor der westlichen Wetterseite schützen (s. Abschnitt Standort deines Lagers), dies hängt aber auch von den natürlichen Gegebenheiten vor Ort ab.

P. S. Im [Wildimpuls-Programm](#) lernst du 1 zu 1 per Video, wie du dein Tarp aufbaust.

Ich möchte auch nicht die Möglichkeit vernachlässigen, mit der Hängematte im Winter zu schlafen. Schau dir dazu [diesen Ratgeber](#) genau an und du bleibst warm.

Isomatte – muss mit

Die Kälte kommt nicht nur durch die Lufttemperatur, sondern vor allem auch vom Boden. Das stellst du selbst schnell fest, wenn du dich im Winter auf den blanken Waldboden setzt. Die Isomatte ist daher genauso wichtig zum Schlafen wie das Zelt oder der Schlafsack.

Im Winter und auch bereits im Herbst ist eine dünne Schaumstoffmatte auf keinen Fall genug. Stattdessen benötigst du eine aufblasbare Matte, die ausreichend zwischen dir und der Erde isoliert.



Im Winter solltest du auf aufblasbare Isomatten mit einem hohen R-Wert zurückgreifen

Einen Anhaltspunkt über den Wärmewiderstand einer Isomatte bietet der R-Wert ([Was bedeutet der R-Wert genau?](#)) nach der Norm ASTM (American Society for Testing and Materials) F3340. Doch nicht alle Matten werden auf den R-Wert getestet und eine genaue Temperaturangabe wie bei Schlafsäcken gibt es bei Isomatten gar nicht.

Ob eine Isomatte wirklich für deinen Einsatz bei Minusgraden geeignet ist, wirst du letztlich nur durch einen eigenen Test herausfinden. Probiere die Matte einfach bei verschiedenen Temperaturen aus. So tastest du dich langsam an die minimale Außentemperatur heran, bei der deine Isomatte gute Dienste leistet.

Du kannst auch zwei Isomatten kombinieren, unter anderem eine Schaumstoffmatte und eine aufblasbare Isomatte. Dies schützt zudem die aufblasbare Matte vor Rissen und Löchern durch spitze Gegenstände auf dem Boden.

Manche Isomatten sind robuster, andere sehr anfällig. Riskiere lieber nichts, denn wenn du in der Kälte draußen schlafen möchtest, ist ein Riss in deiner Isomatte sehr ärgerlich. Zu Hause kannst du sie zwar mit speziellem Flickzeug reparieren, doch in der Nacht wirst du frieren, wenn die Matte nicht ausreichend mit Luft gefüllt ist.

Aus diesem Grund solltest du eine aufblasbare Matte nie direkt auf den Waldboden oder Felsen legen und auch nicht zu nah ans Feuer legen. Unter die aufblasbare Matte solltest du eine Schaumstoffmatte oder eine Plane als Schutz legen.

Ich habe oft eine dünne Schaumstoffmatte als Sitzunterlage dabei. Die wiegt fast nichts, darf ruhig dreckig werden oder auch mal ein Brandloch am Feuer abbekommen. Die Schaumstoffmatte falte ich mehrmals und habe so ein praktikables, weiches Sitzkissen, das einigermaßen isoliert.

Lesetipp: [Meine Empfehlung + Kaufratgeber an Isomatten – auch fürs Wintercamping](#)

Schlafsack – welcher nur?

Deine Schichten zum Schlafen im Winter:

1. Schlafsack-Inlett, ggf. Vapor Barrier Liner (VBL)
2. Schlafsack
3. zweiter Schlafsack, Biwaksack oder Decke

Die einfachste, aber auch teuerste Variante ist ein Winter- und Alpin-Schlafsack, dessen Komfort-Temperatur bei unter 0 Grad liegt. Wenn du nicht so einen warmen Schlafsack besitzt, kombiniere einfach mehrere Schlafsäcke und entsprechende Decken.



Damit du in der Nacht nicht frierst, ist ein dicker und isolierender Schlafsack wichtig

Das Schlafsack-Inlett

Ein Schlafsack-Inlett (für VBL siehe nächsten Abschnitt), was in den Schlafsack hineingelegt wird, stellt die erste dünne Schicht außerhalb deiner Kleidung dar.

Das Inlett hilft dabei, deine Körperwärme besser im Schlafsack zu halten. Ein richtig gutes Inlett macht deine Nacht um mehrere Grad wärmer.

So wie dein Schlafsack sollte auch dein Inlett eine Kapuze besitzen, die du aufsetzt und eng zuziehst. Damit speicherst du noch ein wenig mehr Körperwärme. Mund und Nase bleiben dabei unbedeckt.

Ein netter weiterer Effekt des Inletts ist die bessere Hygiene. Du kannst es wesentlich leichter waschen als einen großen Schlafsack ([erfahre hier, wie du deinen Schlafsack wäschst](#)). Wenn du also aus irgendwelchen Gründen mal mit dreckiger Kleidung oder dreckigen Füßen in den Schlafsack musst, ist dies mit einem Inlett kein Problem.

Auf das Inlett folgt dann dein Schlafsack. Bei der Frage, ob die Füllung des Schlafsacks aus Kunstfasern

oder echten Daunen bestehen sollte, gehen die Meinungen auseinander.

Die Vorteile von Kunstfaser sind der günstigere Preis und die größere Feuchtigkeitsresistenz. Die Vorteile von Daunen liegen im geringeren Gewicht und Volumen bei gleicher Wärmeleistung.

Bei regelmäßigen Einsätzen im Winter empfehle ich Daunenschlafsäcke.



Schläfst du im Winter oft draußen, lohnt sich für dich vielleicht ein Daunenschlafsack

Ich selbst hatte bei meinem Daunenschlafsack noch keine Probleme mit Feuchtigkeit und habe auch von anderen Menschen, die regelmäßig draußen sind, noch keine negativen Berichte darüber gehört.

Schließlich achtest du in jedem Falle darauf, dass dein Schlafsack nicht nass wird. Vor Feuchtigkeit innerhalb des Schlafsacks schützt der VBL (s. Abschnitt VBL) und vor Feuchtigkeit von außen ein Biwaksack oder eine wasserabweisende Beschichtung. Dies hat einen weitaus besseren Effekt als chemisch behandelte, wasserabweisende (hydrophobe) Daunen.

Stecke Schlafsäcke zusammen, damit es wärmer wird

Wenn dein Schlafsack nicht für Wintertemperaturen reicht, dann nimm noch einen zweiten Schlafsack, den du über den ersten ziehst. Ein Biwaksack ist hier wohl die beste Wahl, denn dieser schützt deinen Schlafsack vor kondensierender Feuchtigkeit aus der Luft.

Wenn du keinen Biwaksack besitzt, dann nimm einfach einen gewöhnlichen Schlafsack. Wenn du nach den Nächten im Freien an einem warmen, trockenen Ort angekommen bist, dann pack deine Schlafsäcke auf jeden Fall aus und hänge sie zum Trocknen auf.

Als Alternative zum zweiten Schlafsack kannst du auch eine dicke Wolldecke über deinen ersten Schlafsack legen. Freunde von mir schwören hier auf ausgemusterte Armee-Wolldecken.

Wenn du so etwas nicht hast, kannst du improvisieren. Ich habe z.B. bereits einen großen Mantel um meinen Schlafsack gewickelt. Dies hat gefühlt zumindest ein paar Grad zusätzlicher Wärme gebracht.

Im November habe ich mal mit meinem vierjährigen Sohn eine Nacht bei 3 Grad draußen verbracht. Damals habe ich in meinem großen Trekkingrucksack zusätzlich zu unseren Schlafsäcken sogar zwei richtige Daunendecken aus unseren Betten zu Hause mitgebracht. Die habe ich uns im Zelt über die Schlafsäcke gelegt und es war schön warm.

Bei leichteren oder unzureichend großen Decken passiert es schnell, dass sie in der Nacht, wenn man sich umdreht, vom Schlafsack herunterrutschen. Dann wachst du frierend auf und die Decke liegt neben dir. Deswegen solltest du die Überdecke fest um den Schlafsack wickeln oder die Ränder der Decke seitlich unter die Isomatte stecken.

Je nachdem, wie kalt es ist, kombinierst du so mehrere Methoden und bleibst auch ohne Alpin-Equipment angenehm warm bzw. unterkühlst zumindest nicht.

Setz unbedingt die Kapuze vom Schlafsack auf, um deinen Kopf zu wärmen und die Wärme besser im Schlafsack zu halten. Zieh den Schlafsack so weit zu, dass nur Mund und Nase an der Luft sind. Mund und Nase sollten sich nicht im Schlafsack befinden, da sonst die Feuchtigkeit der Atemluft innen kondensiert.

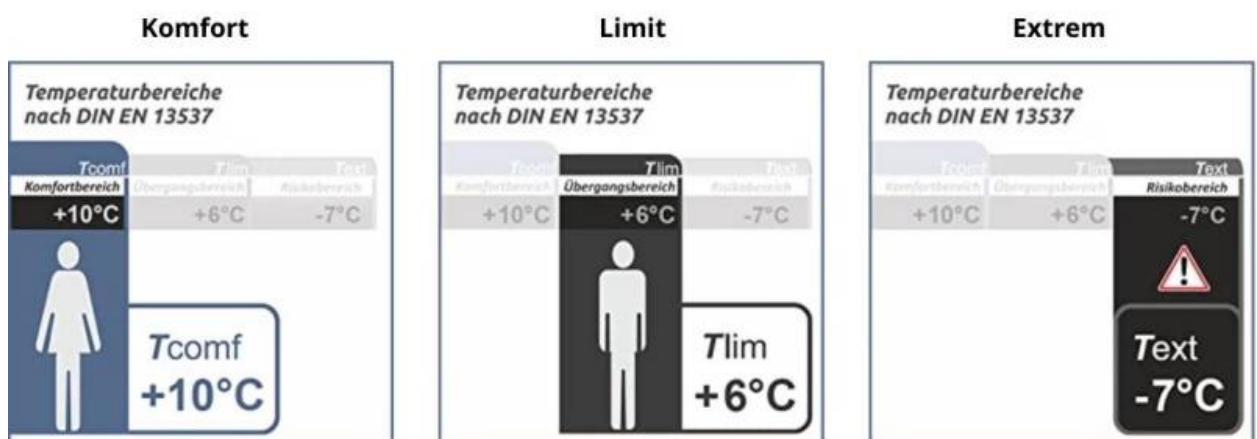
Probiere vorher zu Hause aus, wie du den Schlafsack gut zu ziehst und öffnest, wenn du drinnen liegst und wegen der Kapuze über deinen Augen nichts mehr siehst. Als ich die ersten Nächte auf diese Weise schlief, bekam ich beim Aufwachen jedes Mal kurz Panik, dass ich den Schlafsack um mein Gesicht herum nicht mehr öffnen kann.

Das ist mir insbesondere passiert, wenn mein Atemloch ein wenig von Mund und Nase weg gerutscht ist und ich das Gefühl hatte, nicht mehr frei atmen zu können. Auch heute noch empfinde ich diese Situation als unangenehm.

Mach dir derartige Dinge bewusst, bleib ruhig, wenn so etwas passieren sollte, und probiere vorher zu Hause aus.

Temperaturangaben von Schlafsäcken

Der ausschlaggebende Wert eines Schlafsacks ist die Komforttemperatur. Am besten wählst du einen Schlafsack, dessen Komforttemperatur einige Grad unter der Temperatur liegt, auf die du dich vorbereiten willst.



Achte auf die Komforttemperatur – Wähle unbedingt einen Schlafsack der für tiefe Temperaturen geeignet ist

Doch dein subjektives Kälteempfinden kann von den Herstellerangaben abweichen. Teste also dein Equipment selbst und probiere aus, welche Kombinationen für dich bei welchen Wetterbedingungen am besten sind.

Je nachdem, wo du einen Schlafsack kaufst, kann es außerdem sein, dass die Angaben nicht den europäischen Normen und Testungen entsprechen.

Ich habe derzeit einen US-amerikanischen Schlafsack, dessen Komforttemperatur mit 3 Grad angegeben wird, aber friere bereits bei 7 Grad oder mehr.

Zuvor hatte ich einen Schlafsack der chinesischen Marke Toread aus. Dieser hatte eine Komforttemperatur von 0 Grad und hat mich auch in Nächten unter dem Gefrierpunkt warm gehalten. Beide Schlafsäcke wurden nicht von Händlern aus der EU bezogen.

Vapor Barrier Liner (VBL)

Ein VBL ist ein Inlett aus Plastik, welches das Innere deines Schlafsacks vor Feuchtigkeit schützt. Auch bei kalten Außentemperaturen schwitzt du in der Regel ein wenig im Schlaf.

Bei starkem Frost liegt der Taupunkt dieser Feuchtigkeit nicht außerhalb des Schlafsacks, sondern innerhalb des Schlafsacks. Der VBL sorgt dafür, dass die Feuchtigkeit, die aus deinem Körper austritt, innerhalb des VBL bleibt und nicht in die wärmende Schicht des Schlafsacks gelangt.

Wenn dein Schlafsack dauerhaft feucht ist und beim Einpacken komprimiert wird, wirkt sich das negativ auf die Isolierfähigkeit des Schlafsacks aus. Bei sehr tiefen Temperaturen gefriert die Feuchtigkeit im Schlafsack. Das Komprimieren beim Einpacken hat auch in diesem Fall problematische Folgen für die Wärmeleistung.

Wenn du nur wenige aufeinander folgende Nächte unterwegs bist, ist ein VBL nicht unbedingt notwendig. Wenn du den Schlafsack während einer Tour regelmäßig aufhängen, aufwärmen und trocknen kannst, auch nicht. Wenn du aber eine längere Tour planst und dauerhaft draußen bist, ist ein VBL sinnvoll.

Wenn du im VBL schläfst, wird es darin ein wenig feucht sein. Dies ist zu Beginn vielleicht gewöhnungsbedürftig für dich. Die angenehmste Kleidung im VBL ist Merinowolle. Merinowolle ist sehr weich auf der Haut und wärmt noch hervorragend, wenn sie feucht ist. Baumwolle kühlt dagegen aus.

Tipps zum Schlafen

Geh niemals kalt in den Schlafsack! Wenn dir kalt ist, dann mach erst Liegestützen oder Hampelmänner bis dir warm wird oder setze dich ans wärmende Feuer.

Nimm eine warme Mahlzeit ein, bevor du schlafen gehst.



Eine deftige Mahlzeit bringt deinen Körper Energie und hält dich warm

Wenn du in der Nacht auf Klo musst, dann steh auf, mach deinen Schlafsack wieder zu, und rolle ihn ein oder klapp ihn zumindest zu. Ansonsten wird die gesamte Wärme aus dem Schlafsack entweichen und dann Körper muss ihn erneut aufwärmen. Je nach Außentemperatur dauert das eine Weile.

Warte außerdem nicht zu lange mit dem Entleeren deiner Blase. Der Urin, der sich in deiner Blase befindet, muss vom Körper auf Körpertemperatur gehalten werden. Das verbraucht Energie und lässt dich schneller frieren.

Kleidung im Schlafsack

Es gibt immer wieder Diskussionen darüber, was man im Schlafsack anziehen sollte. Oftmals wird empfohlen, nur eine dünne Schicht zu tragen, z. B. lange Thermo-Unterwäsche. Es wird argumentiert, dass es schwieriger ist, den Schlafsack zu erwärmen, wenn man mehr trägt.

Meiner eigenen Erfahrung nach trifft das nicht zwingend zu. Bei Temperaturen unter null und ohne entsprechenden Schlafsack habe ich schon bis zu drei dünne Hemden und darüber zwei dicke Pullover getragen. Wenn die Isolierung meines Schlafsacks ungenügend ist, wird mir auf diese Art wärmer, als wenn ich nur eine Schicht trage.

Ich habe aber noch keine Jacke im Schlafsack getragen. Ich vermute, dass es mit einer Jacke, die bereits selbst isoliert, schwieriger ist, den Schlafsack mit der Körperwärme aufzuwärmen.

Also heißt es auch hier: Probier aus, was für dich passt und mach deine eigenen Erfahrungen!

In jedem Falle empfehle ich dir bei großer Kälte **ein paar dicke Wollsocken** zu tragen. Außerdem sollten deine Füße nicht zu sehr an den Schlafsack drücken, denn sonst bekommst du eher kalte Füße.

Überschüssige Kleidung kannst du mit in deinen Schlafsack legen. So verringerst du die Luftmenge, die du mit deinem Körper erwärmen musst. Insbesondere bei Kleidung, einschließlich deiner Handschuhe, die du am nächsten Morgen direkt anziehst, ist das empfehlenswert. Ansonsten ist deine Kleidung beim

Anziehen womöglich eiskalt.

Improvisation: Wärmeflasche und Taschenwärmer

Deinen Schlafsack musst du erst einmal mit deiner eigenen Körpertemperatur aufwärmen, damit er dich im Gegenzug wärmt. Diesen Vorgang kannst du erleichtern und beschleunigen, indem du den Schlafsack mithilfe einer Flasche wärmst.

Wenn du eine Metallflasche besitzt, fülle sie vor dem Zubettgehen mit heißem Wasser. Die Flasche steckst du dann in den Schlafsack. Wenn die Flasche zu heiß ist, umwickel sie mit einem Kleidungsstück oder stecke sie in eine Socke.

In jedem Falle solltest du darauf Acht geben, dass die Flasche sich nicht öffnet und ausläuft! **Ein nasser Schlafsack ist fatal.**

Wenn du keine Metallflasche hast, kannst du auch eine Plastikflasche nehmen, doch durch das heiße Wasser könnten giftige Plastikteilchen ins Wasser gelangen.

Als Alternative zur Flasche bieten sich Steine an. Leg Steine ins Feuer, je länger, desto besser, und hole sie mit Stöcken oder einer Schaufel wieder heraus. Der Stein ist extrem heiß und muss noch ein wenig abkühlen, bevor du ihn dann in deinen Schlafsack legst. Wickel ggf. ein Handtuch oder Ähnliches um den Stein. Achtung: Sammel dafür keine Steine aus Flussbetten. Diese könnten aufgrund der Nässe zerspringen!

Wenn du unterwegs bist, kannst du dir aus deinem Feuer kleine heiße Steine als Taschenwärmer mitnehmen. Auch den Stein könntest du mit Stoff umwickeln, wenn er dir zu heiß ist. Entledige dich jedoch der Steine, sobald sie abgekühlt sind, denn sonst entziehen sie deinem Körper die Wärme.

Feuer machen im Schnee

[Übe das Feuermachen](#) definitiv mehrmals bei weniger herausfordernden Bedingungen, bevor du dich auf deine Fähigkeiten verlässt, im tiefen Schnee ein Feuer zu entzünden!

Nimm mehrere Gegenstände mit, mit denen du das Feuer entzünden kannst, z. B. ein bis zwei Feuerzeuge, Streichhölzer und ein Feuerstahl (lerne, wie du [mit dem Feuerstahl ein Feuer machst](#)).



Nimm verschiedene Anzündmethoden mit

Denn es gibt viele Gründe, weswegen eine Methode plötzlich ausfällt. Es kann sein, dass dein Feuerzeug kaputtgeht oder wider Erwarten alle ist. Feuerzeug und Streichhölzer können versehentlich nass werden. Der Feuerstahl kann heruntergefallen sein und verloren gehen.

Bei großer Kälte funktionieren Feuerzeuge manchmal nicht. Wärme das Feuerzeug auf, indem du es in deine Hand nimmst oder in deine Hosentasche steckst. Nach wenigen Minuten sollte es dann wieder gehen.

Bring dir zur Sicherheit etwas mehr Zunder mit als sonst, z. B. Birkenrinde und Kienspan ([hier lernst du mehr über Zunder mit 22 Beispielen](#)).



Einer Feuer wärmt nicht nur deine Füße, sondern sorgt auch für Entspannung und Geselligkeit

Wenn Schnee liegt, gibt es kaum trockenes Feuerholz. Der Schnee liegt schließlich auch auf dem Totholz.

Wenn du die erste Schicht feuchtes Holz auf den brennenden Zunder legst, ist die Holzart wichtig. Weiches Nadelholz wie Kiefer und Fichte brennt aufgrund des hohen Harzgehalts zügig an und ist daher die erste Wahl.

Wenn Nadelbäume wie Kiefern oder Fichten etwas höher gewachsen sind, sterben die unteren Äste dieser Bäume ab. Deren dünnste Zweige Äste eignen sich ausgezeichnet zum Starten eines Feuers. Doch nach Schneefall liegt der Schnee auch auf diesen Zweigen und du benötigst entsprechend mehr Zunder und musst wahrscheinlich viel Pusten, damit das nasse Holz entzündet.

Ein kleiner Trick: Mach das Feuer nicht direkt auf dem Boden, sondern lege mehrere Stämme nebeneinander auf den Boden. Darauf baust du dann dein Feuer auf. Später werden diese Stämme getrocknet sein und anfangen zu brennen und du besitzt ein größeres Feuer.

Wenn das Feuer richtig brennt, dann wechsel lieber zu Hartholz wie Eiche oder Buche, das einen hohen Brennwert besitzt. Um dich in einer Winternacht am Feuer zu wärmen, benötigst du relativ viel Holz.

Weichholz brennt zu schnell ab, weswegen Hartholz die bessere Wahl ist. Insbesondere, wenn du auf der Glut kochen willst, funktioniert das mit Hartholz besser, weil dieses länger heiß glüht.



Ein Feuer im Winter kann dir massiv den Abend erleichtern

Wenn dein Feuer gut brennt, sammel noch mehr Feuerholz, das du am Feuer trocknest. Dazu stapelst du es im Kreis um das Feuer herum. Dreh das Holz nach einer Weile um, damit es auch von der anderen Seite gut durchtrocknet.

Es ist angenehmer, zu Beginn eine ordentliche Menge passenden Holzes zu sammeln und bereitzulegen, anstatt jedes Mal nur kleine Mengen zu sammeln. Ansonsten musst du immer wieder vom Feuer aufstehen und in der Dunkelheit und Kälte neues Holz sammeln.

Es ist hilfreich, eine Handsäge mitzubringen, um größere Stämme zu zersägen, damit sie gut ins Feuer passen. Meistens bin ich ohne Säge unterwegs, aber mit einer Säge hat man mehr Möglichkeiten, weil man die dicken Stämme eben nicht zerbrechen kann. Somit ist man ohne Säge eher auf dünneres Holz angewiesen, was wiederum schneller verbrennt.

Natürlich sammelst du nur Totholz und kein grünes Holz, da letzteres nicht gut brennt. Um zu testen, ob du gutes Holz gefunden hast, brich es durch. Wenn es laut knackt und sauber abbricht, ist es genau richtig. Wenn es eher biegsam ist und nach dem Durchbrechen noch an einer Stelle zusammenhält, ist es zu frisch.



Bereite dein Feuer gut vor: fange mit kleinen Ästen an und sammle immer dickere

Totholz, das im Winter am Boden liegt, wird auch von innen völlig feucht sein und es muss lange trocknen. Sammle lieber Totholz, was an beliebiger Stelle hängt und keinen Bodenkontakt hatte.

Um an trockenere Schichten des Holzes zu gelangen, kannst du es mit einem Beil oder einem Messer spalten ([hier ein Kaufratgeber zu Messern](#)). Dies ist aber nicht unbedingt notwendig, wenn du das Holz lange genug am Feuer trocknest.

Nahrung durch Wildpflanzen im Winter

Knospen

Natürlich findest du im Winter nicht so viele Kräuter und Blüten wie im Frühling. Doch einige Pflanzenteile für Tee oder Nahrung sind fast überall vorhanden.

Hier sind vorwiegend **Baumknospen** zu nennen, die sich meist im Sommer bilden und aus denen im nächsten Frühling neue Zweige, Blätter, Blüten oder Zapfen wachsen.

Die Knospen vieler Baumarten sind essbar, zum Beispiel von der Birke, der Buche, der Eiche, der Kiefer oder der Fichte.

Knospen beinhalten viele Nährstoffe, da in ihnen neue Pflanzenteile entstehen, und sie stellen einen essenziellen Teil der Ernährung vieler Wildtiere wie Rehe oder Hasen dar.



Die frischen Knospen von essbaren Bäumen sind essbar

Verzehre Knospen, aber nur in sehr geringer Menge, wenn du an diese Art der Nahrung noch nicht gewöhnt bist, und kauge die harte Winterschale gut durch.

Außerdem stecken Bäume und andere Pflanzen sehr viel Kraft in die Knospen. Wenn du die Knospen abpflückst, raubst du der Pflanze ihre Kraft und ihr Potenzial gesund zu wachsen.

Es liegen aber fast überall ein paar abgefallene Zweige herum, an denen sich Knospen befinden. Von diesen toten, aber noch frischen Zweigen, kannst du ruhigen Gewissens Knospen sammeln. Von den lebenden Bäumen solltest du höchstens mal wenige Knospen zum Probieren sammeln.

Knospen kannst du roh essen oder beim Kochen einfach ein paar Knospen in den Topf geben. So sind sie leichter verdaulich, doch beim Erhitzen gehen einige Nährstoffe verloren.

Ich finde es wirklich spannend, den Geschmack der Knospen verschiedener Baumarten ([lerne hier 6 einheimische Bäume genau kennen](#)) kennenzulernen.

Hier in Brandenburg wachsen fast überall Kiefern und deren harziges Aroma habe ich inzwischen aufrichtig zu schätzen gelernt, roh oder auch als Zugabe in verschiedenen Gerichten wie im Porridge oder im Curry-Eintopf.

Lies auch: [Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald](#) (Liste + Bilder)

Nadeln

Eine weitere Möglichkeit, Wildpflanzen im Winter zu konsumieren, ist die Zubereitung eines **Tees aus Nadeln**.



Ein Tee mit den Nadeln der Douglasie

Hierzu eignen sich die meisten Nadelbäume wie Kiefer, Fichte, Tanne und Douglasie. Du solltest aber definitiv sicher sein, dass du keine Eibennadeln verwendest. Die Eibe wird oft als einer der giftigsten einheimischen Baumarten bezeichnet.

Für einen Tee aus Nadeln leg die Nadeln einfach in deinen Topf und erhitze das Wasser auf 80 bis 100 Grad oder koche Wasser in deinem Topf und übergieße dann die Nadeln in deinem Becher mit Tee.

Ich verwende meist die ganzen kleinen Zweige, anstatt aufwendig die Nadeln zu schneiden. Manche Menschen meinen, dass das Wasser maximal auf 80 Grad erhitzt werden sollte, da sonst viele Nährstoffe verlieren gehen würden.

Nadeltee soll besonders gut für die Atemwege sein und gegen Erkältung helfen. Er scheint also ein ideales Getränk zu sein, wenn du im Winter lange draußen bist.

Baumpilze

Neben Knospen und Bäumen kannst du im Winter auch Baumpilze sammeln.

Hierzu zählen unter anderem die sehr häufigen Arten [Birkenporling](#) und [Zunderpilz](#). Aus beiden Pilzen kannst du einen Tee kochen, denen viele Menschen unterschiedliche heilende Effekte zuschreiben.

Außerdem findest du im Winter den selteneren [Chaga](#), der an Birken wächst. Der Chaga soll nach Frosteintritt angeblich mehr Nährstoffe enthalten als im Frühling und Sommer.



Einen Chaga konnte ich sogar auch noch finden

Im Winter sind außerdem die Wurzeln verschiedener Pflanzen wie [Löwenzahn](#) essbar oder als Tee nutzbar. Wenn du die Wurzel einer Pflanze ausgräbst, hat diese jedoch keinerlei Chance mehr weiterzuwachsen. Daher solltest du die Wurzel, wenn überhaupt, dann nur in geringsten Mengen und mit größtem Bedacht ernten und nur an Stellen, an denen viele Exemplare der Pflanzenart vorkommen.

Trinkwasser – am besten warm

Bei Kälte verspürt der Mensch weniger Durst als bei Hitze. Achte dennoch darauf, dass du genug trinkst. Auch bei Kälte, insbesondere unter körperlicher Anstrengung, droht sonst Gefahr der Dehydrierung.

Du solltest also auch für den Winter genug Wasser mitbringen. Es gebe die Möglichkeit, Schnee zu schmelzen, aber das ist relativ unergiebig. Um genug Trinkwasser zu schmelzen, benötigst du recht große Mengen an Schnee. Aber es ist interessant, das mal auszuprobieren.

Die optimale Temperatur der Getränke liegt bei 37 Grad oder mehr. Alle Getränke, deren Temperatur unter deiner Körpertemperatur liegen, muss dein Körper aufwärmen. Dafür benötigst du Energie und dir wird kälter.

Koche dir also besser Tee und selbst wenn du keinen Tee dabei hast, erwärme zumindest gelegentlich dein Wasser vor dem Trinken (oder sammel Nadeln für Tee, s. Abschnitt Ernährung).



Bereite dir öfters am Tag einen heißen Tee zu und wärme dich am Feuer

Vielleicht hast du jetzt die Idee, eine Thermoskanne auf deinen Wintertrip mit Übernachtung mitzunehmen. Bei einer Winterübernachtung ist mir die Thermosflasche versehentlich heruntergefallen und lag im Schnee am Boden bei etwa -3 Grad Lufttemperatur. Nach 45 Minuten habe ich die Thermoskanne wiedergefunden. Die innere Isolationsschicht war bereits gefroren und zerbrochen, die Thermoskanne war somit hin.

Über Nacht kannst du eine kleine Flasche Wasser mit in deinen Schlafsack nehmen für dein Trinkwasser am Morgen. Wasserflaschen, die nicht über Nacht in deinem Schlafsack sind, werden Nächten, in denen es nur wenige Grad unter null sind, Eisstückchen enthalten oder bei noch tieferen Temperaturen ganz gefroren sein.

Das Trinken derartig kalten Wassers ist sehr unangenehm und kann Übelkeit verursachen. Wenn das Wasser so kalt ist oder gar Eisstückchen enthält, dann trinke sehr langsam und in kleinen Schlücken. Es ist ratsam, das Wasser kurz im Mund aufzuwärmen, bevor du es herunterschluckst.

Lass die Wasserflaschen möglichst nicht direkt auf dem Boden liegen, da der Boden sehr kalt ist. Pack sie lieber in deinen Rucksack.

Ein kleiner Exkurs: Ich habe längere Zeit in China verbracht. Zu Anfang meines ersten Aufenthalts war ich immer wieder überrascht, dass die Menschen dort lieber warmes oder heißes Wasser trinken als kaltes. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt dies als gesünder für unseren Körper. Insbesondere am Morgen ist es bekömmlicher und regt die Verdauung an. Inzwischen habe ich mich so sehr daran gewöhnt, dass ich selten kalte Getränke zu mir nehme und warme Getränke als viel angenehmer empfinde.

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.

Tierspuren im Schnee

Der Schnee im Winter hat einen großen Vorteil gegenüber anderen Wetterbedingungen: Du findest fast überall gut abgebildete Trittsiegel von Wildtieren ([Hier mein großer Tierspuren-im-Schnee-Guide](#)). Du kannst Fährten von Tieren verfolgen, die möglicherweise schon mehrere Tage alt sind und einen solchen Einblick in das Leben der Tiere erhalten.

Bei meinem letzten Winterausflug konnte ich unter anderem die Spur eines Hasen über ca. 50 Meter verfolgen. Der Hase hoppelte langsam von einem Busch oder Jungbaum zum nächsten, wo er immer ein paar Knospen abgefressen hatte. Die Fraßspuren waren an den Zweigen zu erkennen.



Tierspuren lassen sich besonders gut im Schnee verfolgen und identifizieren

Im Wald sind sehr viele Tiere unterwegs, insbesondere in der Dämmerung oder in der Nacht. Meist bekommen wir davon überhaupt nichts mit, denn fast alle Tiere sind Meister im Schleichen und Verstecken. Im Schnee wird die eigentliche Aktivität und Lebendigkeit des Waldes deutlich sichtbar. Falls du dich noch gar nicht mit Tierspuren auskennst, informiere dich vorab ein wenig über gängige Trittsiegel wie Reh, Hase, Wildschwein und Fuchs. So kannst du deinen Aufenthalt im zugeschnittenen Wald interessanter gestalten und spannende Dinge sehen.

Lies auch: [Fährtenlesen lernen für Anfänger \(mit vielen Bilder-Beispielen\)](#)

Dunkelheit – es geht auch ohne Taschenlampe

Im Winter ist es sehr lange dunkel. Liegt viel Schnee und ist Vollmond, kannst du trotzdem einiges sehen.

Ich lasse gerne die Taschenlampe aus, um die natürliche Dunkelheit zu erfahren. Unsere Vorfahren hatten schließlich auch kein elektrisches Licht und konnten sich zurechtfinden.

Wenn du dich ohne Taschenlampe bewegst, dann tu dies bedeutend langsamer und vorsichtiger. Mit der Zeit wirst du lernen, dich in der Dunkelheit im Wald zu entspannen.

Und ist es dunkel, und du legst deine Sachen ab, dann merke dir genau, wo du sie hingelegt hast. Sei sehr vorsichtig mit Messer, Beil und Säge und lass diese nicht offen herumliegen!

Kältetoleranz – vorteilhaft

Es gibt viele einfache Möglichkeiten, die Kältetoleranz deines Körpers zu trainieren. Wenn du oft draußen bist, ist es mit einer größeren Kältetoleranz angenehmer und du brauchst weniger Kleidung. Deswegen gebe ich dir hier ein paar Anregungen:

1. Zieh dir gelegentlich eine Schicht weniger an, als du es sonst tun würdest.
2. Geh im Herbst oder Winter draußen für kurze Strecke [barfuß](#).
3. Nimm kalte Duschen oder Wechselduschen, die du mit kaltem Wasser beendest.
4. Geh im Herbst oder Winter draußen baden.

Spätestens seit der Wim-Hof-Methode (WHM) ist das Eisbaden in Mode gekommen. Den Körper an Kälte zu gewöhnen, hat viele positive gesundheitliche Effekte.

Das Kältetraining sollte aber langsam und sehr vorsichtig durchgeführt werden, denn sonst liegst du schnell mal für ein paar Tage krank im Bett.

Beim Eisbaden können natürlich auch noch schlimmere Dinge geschehen, wenn du dich überschätzt! In Berlin ist im Winter 2021/22 jemand dabei gestorben. Eisbaden fühlt sich richtig super an, aber handle mit Vorsicht.

Verletzungsgefahr – Erste-Hilfe-Set ist Pflicht

Wenn du draußen unterwegs bist, haben Verletzungen natürlich größere Auswirkungen als Zuhause oder in der Stadt. Sei daher doppelt vorsichtig. Nimm ein kleines Erste-Hilfe-Set ([hier mein Ratgeber dazu](#)) mit, das mindestens Verbandszeug, Pflaster, Desinfektionsmittel und Schmerzmittel enthält.

Lerne genau, wie du sicher mit Messer, Säge und Beil umgehst und Verletzungsgefahren durch die Handhabung minimierst. Wenn du müde wirst, hör auf, mit scharfen Gegenständen zu arbeiten. Ansonsten wirst du unachtsam und deine Verletzungsgefahr steigt.

Eine Schneedecke lässt viele Unebenheiten oder Stöcke, die auf dem Boden liegen, verschwinden. Baumstämme, die auf dem Boden liegen, können extrem rutschig sein. Pass also genau auf, wo du hintrittst. Glücklicherweise ist der Schnee im Wald weniger rutschig als die vereisten Bürgersteige in der Stadt.

Packliste – das sollte im Rucksack sein

Die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände solltest du mitnehmen. Schau mal, das ist meine Packliste:

- Zelt oder Tarp (Was ist ein [Tarp?](#), [Tarp selbst nähen?](#), [Zelt-Kauf-Ratgeber](#))
- Isomatte ([zum Kaufratgeber](#))
- Schlafsack (ggf. Inlett, VBL, Biwacksack, Wolldecke, [zum Kaufratgeber](#))

- Feuerzeug, Streichhölzer, [Feuerstahl](#) (ggf. Schlageisen+[Feuerstein](#), [Feuerbohrer](#), ...)
- Zunder: Birkenrinde, Kienspan, Watte etc.
- Messer ([zum Kaufratgeber](#))
- Beil (optional, [zum Kaufratgeber](#))
- Säge (optional, [zum Kaufratgeber](#))
- Taschenlampe
- Kochset
- Wasserflaschen
- Erste-Hilfe-Set
- Smartphone

P. S. In dem Ratgeber "[Was ist Bushcraft](#)" findest du die Details zur Ausrüstung.



Wichtig ist im Winter die passende Kleidung und die entsprechenden Schlafutensilien

Hinzukommt noch Essen und Wasser sowie bei Bedarf eine Taschenlampe.

Apropos Essen... Hier habe ich noch ein leckeres und deftiges Rezept für einen kühlen Winterabend.

Simple Curry-Rezept für den Winter

Für den Winter ist es gut, eine wärmende Mahlzeit im Bauch zu haben. Ingwer wärmt wunderbar und mit diesem dicken Curry gehst du gut gesättigt und gestärkt schlafen.

Dieses Rezept ist absichtlich simpel gehalten und kann nach deinen Vorlieben variiert werden. Es besteht rein aus pflanzlichen Zutaten und kann aus regionalem Wintergemüse zubereitet werden. Durch die Kombination von Gemüse, Hülsenfrüchten und Gewürzen ist es entzündungshemmend und sehr nahrhaft.

Kleiner Tipp: Als Schneidebrett verwende ich gerne ein Stück Baumrinde oder einen abgesägten Baumstumpf.

Zutaten (2 Personen)

- Ingwer, 3-5 cm langes Stück
- evtl. Kurkuma 3-5 cm langes Stück
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 200 g geschälte Linsen (gelbe oder rote)
- 8 Kartoffeln oder 1 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- evtl. weiteres Gemüse wie Zucchini, Aubergine, Spinat, Rote Bete, Pastinake
- Currypulver
- 3 Esslöffel Sesammus (oder je nach Vorliebe Erdnussmus oder Kokosmus. Es sollte am besten 100 % Nussmus sein, ohne Zusätze wie Palmöl oder Zucker.)

Zubereitung (20 Minuten)

- Schneide Ingwer und Zwiebeln in dünne Scheiben. Schneide den Knoblauch in winzige Stückchen.
- Schneide alles Gemüse in mundgerechte Stücke.
- Leg den Ingwer (und Kurkuma), Zwiebeln, Knoblauch, die Kartoffeln/ Süßkartoffeln und Karotten direkt ins Wasser.
- Bring das Wasser zum Kochen.
- Wenn das Wasser ungefähr 5 Minuten kocht, kommen die Linsen und das restliche Gemüse hinzu.
- Füge Currypulver hinzu. Wenn du viel Currypulver verwendest, benötigst du kein Salz oder Pfeffer mehr, es ist dann schon gut genug gewürzt

Nach ca. 10 Minuten sind die Linsen fertig gekocht. Prüfe, ob das Gemüse weich genug gekocht ist.

Füge 3 EL Sesammus hinzu und rühre gut um. Das Mus lässt sich aufgrund seiner Konsistenz nicht unkompliziert einrühren. Koche das Mus nicht mit, sondern füge es am Ende hinzu, sonst verkocht es und es schmeckt nicht so intensiv.

Evtl. noch mit Curry nachwürzen.

Alternativ: Wenn du zusätzlich etwas Öl mitbringst, kannst du Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer (und Kurkuma) zuerst kurz anbraten. Danach fügst du dann das Wasser hinzu und kochst es mit den Kartoffeln. Schmeckt etwas besser, aber dann benötigst du zusätzlich noch Öl.

Was hältst du von meinen Tipps? Hast du nun Lust bekommen, auch im Winter mal eine Nacht draußen zu verbringen?

Über den Autor des Ratgebers

Philipp Leuschner



Vom tibetischen Hochplateau bis zur einsamen Wüste Namibias bin ich per Anhalter und zu Fuß weit in der Welt herumgekommen.

2014 bin ich zum Studium der Sozial- und Kulturanthropologie nach Berlin gezogen. Nach ein paar Jahren wurde mir klar: Ich möchte lieber in der Natur und mit Menschen zusammenarbeiten.

Meine Suche führte mich zu Aufenthalten in buddhistischen Klöstern in Myanmar und in Sri Lanka und schließlich zu einer Ausbildung in der Wildnispädagogik.

Nun bin ich als Mentor für Wildnis und Achtsamkeit in Berlin und Brandenburg tätig. Ich liebe es draußen unterwegs zu sein und Menschen in der Natur und in ihren inneren Prozessen zu begleiten.

Ich biete Seminare in den Bereichen Naturverbinding, Wildniswissen und Achtsamkeit an und leite Online-Meditationskurse.

Schau dir am besten gleich meinen Podcast „[Metta Cast – Buddhismus, Achtsamkeit, Meditation](#)“ und meinen [Instagram-Account](#) an.

Besuche ihn auf seiner Website <https://www.instagram.com/naturverbinding.achtsamkeit/>