

Welche Kleidung nehmen für Survival und Bushcraft?

Es ist nicht einfach, die perfekte Kleidung bei der Auswahl für dein Überlebenstraining zu finden.

Du brauchst Kleidung, die dich warm hält, aber auch Mobilität zulässt, und ein wenig zusätzliche Arbeit erledigt, wie Schutz vor Regen und Wind.

Es ist schwierig, die perfekte Balance zwischen Wärme und Funktionalität zu finden, und es ist noch schwieriger zu wissen, welche Kleidungs Optionen für eine bestimmte Umgebung am besten geeignet sind.

Ich habe in diesem Leitfaden wichtige Informationen zusammengestellt, die dich bei der Auswahl der richtigen Kleidung für dein Überlebenstraining unterstützt.

Lass uns loslegen, damit du am Ende weißt, was du anziehen musst.

Für den schnellen Überblick

Du hast wenig Zeit? Dann hier die wichtigsten Punkte:

Schnellüberblick

- Konzentriere dich bei Outdoor-Kleidung auf Materialien, Konstruktion und Stil
- Vermeide Baumwolle in Kontakt mit der Haut
- Beachte das Zwiebelprinzip für den Kälteschutz
- Farben sollten auffällig (bei Expeditionen) oder naturnah sein (für's Hobby)
- Nachhaltigkeit wird bei Outdoor-Kleidung wichtig
- Überlege dir, ob du spezielle Funktionskleidung brauchst

Willst du auf Nummer sicher gehen und alle Informationen zu dem Thema erhalten, dann lies jetzt weiter.

Welche Kleidung in einer Survival-Situation?

Die Kleidungswahl hängt stark von den Gegebenheiten ab. Wetter, Temperatur und dein Vorhaben spielen eine entscheidende Rolle. Als Materialien bevorzugst du Wolle gegenüber Baumwolle und Nylon gegenüber Polyester. Vermeide Baumwolle bei allen Kleidungsstücken, die mit deiner Haut in Kontakt kommen, es sei denn, es handelt sich um eine Hybridmischung, die nicht zu viel Feuchtigkeit aufnimmt.



Hier habe ich als Basisschicht ein Nylon-Shirt an.

Umso wichtiger ist es genaustens zu verstehen, welches Kleidungsstück welche Funktion erfüllt.

Dabei liegt der Fokus nicht nur darauf, was du brauchst, sondern auch, was du nicht brauchst.

Nicht alles, was von größeren Produzenten beworben wird, ist in der Wildnis auch essenziell notwendig. Hier ist die Fähigkeit zu unterscheiden sicherlich wichtig, um zu wissen, welche Kleidung du wirklich zum Überleben brauchst.

Dabei bin ich trotzdem davon überzeugt, auch Geld in die Hand zu nehmen und bei der Ausrüstung nicht zu sparen.

Gute Outdoor-Kleidung darf teuer sein und hält dafür dann oft ein Leben lang.

Außerdem muss deine Kleidung für Survival-Situationen diverse Eigenschaften besitzen und darf dir im Einsatz nicht verzagen. Das wäre fatal und du solltest dir besonders in Extremsituationen keine Sorgen machen müssen.



Gleichzeitig weise ich darauf hin, bei den Herstellern auf Nachhaltigkeit zu achten. Schließlich wollen wir die Wildnis weiterhin bewahren und sollten auch bei unseren Investitionen Unternehmen unterstützen, die das auf dem Schirm haben.

Dem sind zwar hier Grenzen gesetzt, besonders bei wasserabweisendem Material, aber die Kleidungsbranche ist nun mal eine der größten CO₂-Produzenten.

Du siehst, es gibt eine Menge zu beachten und ich werde dir im Folgenden die Informationen zusammentragen und einen Ratgeber präsentieren, der dir ein Bewusstsein für die richtige Kleidung deiner Zwecke vermittelt.

Als Erstes möchte ich dir ein paar Tipps geben, auf WAS du beim Kaufen von Kleidung achten solltest und stelle dir die beliebtesten Materialien mit ihren Vor- und Nachteilen vor.

Danach wirst du lernen, WIE du dich anziehen und auf was du achten solltest.

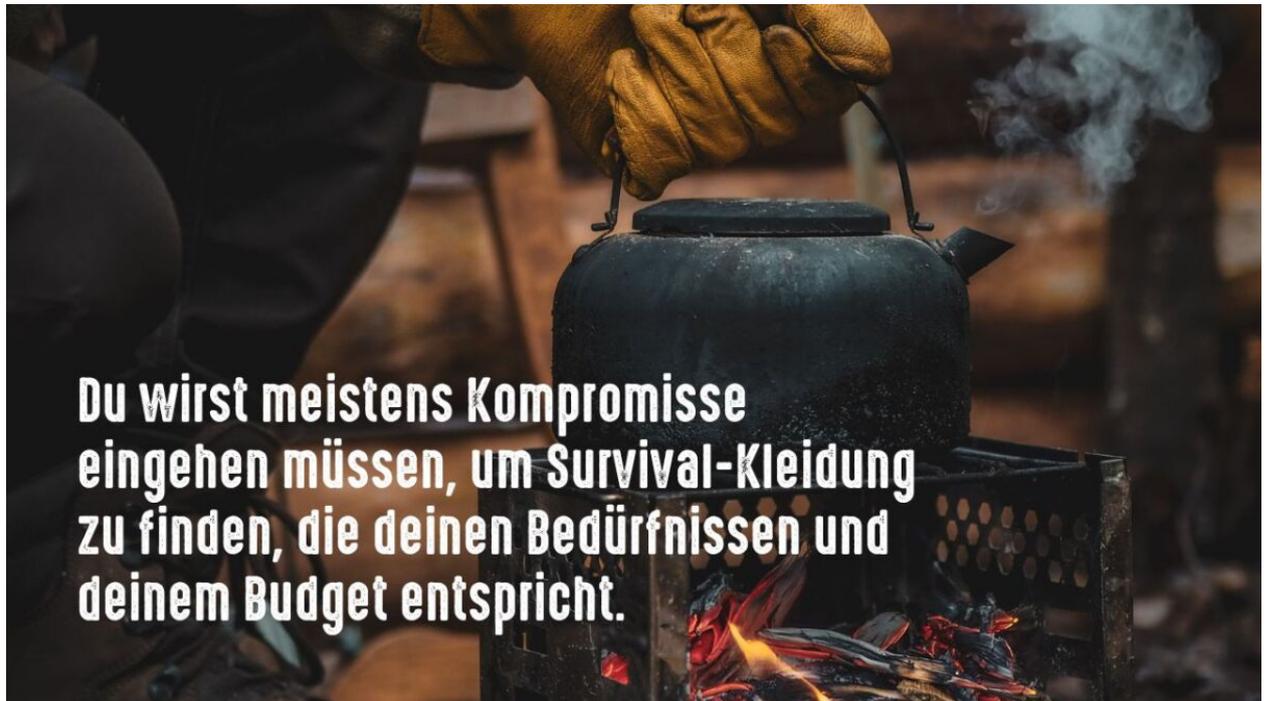
Konzentriere dich auf Materialien, Konstruktion und Stil

Wenn du dich in einer Überlebenssituation befindest, möchtest du Kleidung, die folgende Merkmale aufweist:

- Robust
- Langlebig
- Leicht
- Bequem
- Schützend (vor den Elementen wie Hitze, Kälte, Wasser, Feuer oder Bedrohungen wie Insekten)
- Leicht zu waschen, zu warten und vor Ort zu reparieren

Das Problem: Du wirst nicht alle Merkmale davon in einem Kleidungsstück finden – und tatsächlich wird es schwierig sein, zwei oder drei der oben genannten gleichzeitig zu bekommen. Du wirst meistens

Kompromisse eingehen müssen, um Survival-Kleidung zu finden, die deinen Bedürfnissen und deinem Budget entspricht.



Die obige Liste wichtiger Eigenschaften kann tatsächlich auf nur drei reduziert werden: **Haltbarkeit, Gewicht und Kosten.**

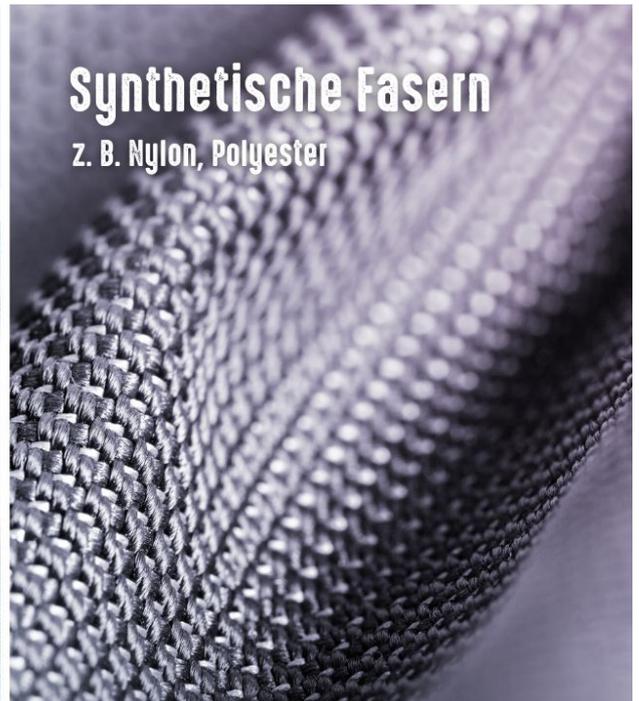
Du wirst fast immer gezwungen sein, höchstens zwei davon auszuwählen, wenn du einen Gegenstand auswählst.

Wenn du einkaufen gehst, erreichst du deine Ziele am besten, indem du auf **Materialien, Konstruktion und allgemeines Styling** achtest.

Materialien und Verarbeitungsqualität wirken sich immer auf Dinge wie Haltbarkeit, Gewicht, Atmungsaktivität, Wasserfestigkeit, UV-Schutz, Reparierbarkeit und so weiter aus. Beim Styling geht es nicht um Mode, sondern eher um die Kategorie, was du mit deiner Kleidung ausdrücken möchtest. Bist du etwas eher der [Tactical-Bushcrafter](#) oder der traditionelle Bushcrafter?

Materialien von Kleidung – eine Übersicht

Als Erstes sollte dir klar sein, dass du die Stoffe grundsätzlich in **Naturfasern** und **synthetische Fasern** unterscheidest. Naturfasern sind zum Beispiel Wolle, Baumwolle, Merinowolle. Synthetische Fasern sind etwa Nylon und Polyester.



Naturfasern besitzen folgende Vorteile:

- einfache Reparatur vor Ort
- niedrige Kosten
- Atmungsaktivität
- Feuchtigkeitstransport

Feuchtigkeit ist jedoch der Feind der meisten Naturfasern.

Kunststoffe wie Nylon, Polyester und Polypropylen besitzen folgende Vorteile:

- Tolles Verhältnis von Festigkeit zu Gewicht
- Haltbarkeit
- Abriebfestigkeit
- niedrigen Kosten

Jedoch sind Kunststoffe oft schwer (oder unmöglich) vor Ort zu reparieren und ihr Hauptfeind ist Feuer.

Mischungen aus synthetischen und natürlichen Stoffen können dir je nach Mischung das Beste (oder Schlechteste) aus beiden Welten bieten. Zum Beispiel sind Nylon/Baumwoll-Mischungen beliebt, weil sie atmungsaktiv sind und gleichzeitig robust.

Ich möchte dir nun die vier häufigsten und beliebtesten Materialien – Baumwolle, Wolle, Polyester und Nylon – genauer vorstellen. Diese Materialien kannst du mit anderen vergleichen und sie bilden für hochwertige Überlebenskleidung die Grundlage.

Baumwolle



- Haupteigenschaften: Stark, preiswert, atmungsaktiv, sehr saugfähig, bequem.
- Für die Basisschicht: Nicht geeignet, sogar gefährlich, weil Baumwolle Schweiß aufsaugt und schwer abgibt. Dadurch wird dir Körperwärme entzogen.
- Für die Oberbekleidung: Als Mischung nützlich, besonders mit einer darüber getragenen billigen Regenbarriere.
- Eigenschaft gegenüber Wasser: Sehr saugfähig, aber auch hier kann das richtige Gewebe oder Finish helfen.
- Eigenschaft gegenüber Feuer: Sicher in der Nähe von offenem Feuer zu tragen, aber nicht feuerbeständig.

Es gibt noch die alte Schule der Baumwoll-Stoffe, bei dem mit Wachsen und Ölen gearbeitet wird, um die Baumwolle oder Baumwollmischungen wasserabweisend zu machen.

Dann gibt es Baumwollmischungen, wie die NyCo (Nylon-Baumwolle). Diese Kombination kann eine fantastische Mischung aus Festigkeit, Haltbarkeit und niedrigen Kosten bieten, insbesondere wenn du mit einer Beschichtung (im Werk oder nachrüstbar) versehen ist, die hilft, das Wasser fernzuhalten.

Und was die Imprägnierung angeht, kann ein billiger Poncho oder ein Müllsack ([Finde hier mehr als 32 Survival-Anwendungen für Müllsäcke](#)) mit Kopf- und Armlöchern jedes Baumwollkleidungsstück sofort „wasserdicht“ machen. Solche kleinen Tricks solltest du immer im Gedächtnis haben.

Das Wichtigste an Baumwolle ist jedoch, dass du sie nicht als Basisschicht direkt am Körper tragen solltest.

Und dabei ist es egal, ob als T-Shirt oder als Socken. Wenn du schwitzt und nicht mehr trocknest, wirst du wissen, was ich meine. Und die Feuchtigkeit kann Unterkühlung bedeuten, welche lebensgefährlich sein kann.

Wolle



Wolle

Schließt Wärme auch bei Nässe ein, antibakteriell, geruchsabweisend, schwer entflammbar, komfortabel, etwas Feuchtigkeitstransport, mäßig stark, aber schwach gegenüber Abrieb.

- Haupteigenschaften: Schließt Wärme auch bei Nässe ein, antibakteriell, geruchsabweisend, schwer entflammbar, komfortabel, etwas Feuchtigkeitstransport, mäßig stark, aber schwach gegenüber Abrieb.
- Für die Basisschicht: Hervorragende Wahl, da sie feuchtigkeitstransportierend und temperaturregulierend ist. Jedoch kann Wolle jucken (ich setze hier auf auf Merinowolle).
- Für die Oberbekleidung: Oberbekleidung aus Wolle oder Weiterverarbeitungen wie Schurwolle, sind ein Winter-Klassiker, der von vielen Survival-Experten ([Finde hier die 7 besten Survival-Experten](#)) empfohlen wird. Nachteilig ist die Abriebfestigkeit, denn Wolle nutzt sich schneller als Baumwolle oder andere Stoffe an.
- Eigenschaft gegenüber Wasser: Wolle nimmt etwas Feuchtigkeit auf und schließt sie nahe am Kern der Faser ein, wodurch sie von deiner Haut ferngehalten wird. Wolle besitzt auch natürliche Wachse, die dem Material helfen, etwas Wasser abzuhalten.
- Eigenschaft gegenüber Feuer: Wolle kannst du sicher in der Nähe von offenem Feuer zu tragen. Wenn Wolle mit Feuer in Berührung kommt, verbrennt sie langsam. Wird die Wärmequelle entzogen, hört sie auf zu brennen.

Wolle ist wahrscheinlich die beste Naturfaser für Survival-Kleidung, weil sie viele der wichtigen Eigenschaften vereint, von der Basisschicht bis zur Oberbekleidung.

Ein gutes Kleidungsstück aus Wolle schützt dich auch in nassem Zustand vor Kälte. Als Basisschicht leitet Wolle Feuchtigkeit ab und gibt sie dann durch Verdunstung ab, wenn die Temperatur wärmer wird. Wolle hilft dir also dabei deine Körpertemperatur zu regulieren.

Nachteile von Wollkleidung sind der hohe Preis und die geringe Abriebfestigkeit. Gute Wollprodukte kosten einiges mehr als Baumwolle und Synthetik. Du solltest dich also darauf einstellen, etwas mehr Geld für das Material auszugeben.

Es ist auch so, dass feinere Wolle, wie Merinowolle, eine geringere Abriebfestigkeit hat. Ich besitze etwa Strümpfe aus Merinowolle und die halten leider nur einen Winter.

Polyester



- **Haupteigenschaften:** Mittelstark, leicht, kostengünstig; nimmt keine Feuchtigkeit auf; ist nicht dehnbar, brennt schnell und schmilzt.
- **Für die Basisschicht:** Polyester-Basisschichten sind oft recht bequem und preiswert.
- **Für die Oberbekleidung:** Polyester ist eine kostengünstigere Alternative zu Nylon.
- **Eigenschaft gegenüber Wasser:** Polyester ist gut bei Regen und Schnee, da das Material keine Feuchtigkeit aufnimmt.
- **Eigenschaft gegenüber Feuer:** Da Polyester ein Kunststoff ist, brennt und schmilzt es, wenn es Feuer fängt.

Polyester ist viel günstiger als Nylon, es widersteht UV-Licht und hält die Farbe etwas besser als Nylon. Manchmal möchtest du auch keinen dehnbaren Stoff, wie Nylon, dann greifst du zu Polyester.

Stoffe aus Polyester besitzen eine geringere Abriebfestigkeit als Nylon. Und die Nachteile liegen klar auf der Hand:

- Polyester ist schwer zu reparieren und meistens Hilft nur Gewebeklebeband. Normale Stiche mit Nadel und Faden werden nicht lange halten.
- Polyester schmilzt bei Hitze und kann dich schwer verbrennen.

Nylon



- Haupteigenschaften: Leicht, robust, abriebfest, dehnbar, kostengünstig; nimmt etwas Feuchtigkeit auf; schmilzt leicht und brennt schnell.
- Für die Basisschicht: Nylon ist eine solide Basisschicht. Trage es aber nicht zu nah am Feuer.
- Für die Oberbekleidung: Nylon ist in jeder Hinsicht einer der besten Survival-Oberbekleidungsstoffe, mit Ausnahme der Brandbeständigkeit.
- Eigenschaft gegenüber Wasser: Nylon musst du behandeln, damit es wasserabweisend wird.
- Eigenschaft gegenüber Feuer: Da Nylon ein Kunstgewebe ist, schmilzt es, wenn es brennt. Dadurch klebt es am Körper und es verursacht schwere Verbrennungen.

Der Stoff Nylon ist als Outdoor- und Militärbekleidung beliebt, weil er komfortabel, robust und haltbar ist. Behandelst du Nylon-Kleidung mit wasserabweisenden Materialien, wirst du lange Freude daran haben.

Dennoch ist Nylon teurer als sein Hauptkonkurrent Polyester, aber Nylon ist grundsätzlich robuster im Verhältnis zum Gewicht und besitzt eine höherer Abriebfestigkeit.

Auch Nylon besitzt wie Polyester zwei grundsätzliche Nachteile:

- Der Stoff ist schwer zu reparieren. Ripstop-Nylon kann jedoch öfter genäht werden.
- Feuer ist fatal für Nylon, da es bei Hitze brennt und schmilzt. Das willst du nicht auf der Haut haben.

Gut, nun kennst du die grundlegenden Materialien. Ich möchte dir nun noch ein paar Mischmaterialien sowie Erfindungen vorstellen, die Outdoor eine große Rolle spielen.

Ripstop

Ripstop ist technisch gesehen kein spezifischer Stoff, sondern ein Gewebe, das aus vielen verschiedenen synthetischen Stoffen (Polyester, Nylon und Mischungen) hergestellt wird.

Die Webtechnik, mit der dieser Stoff hergestellt wird, verhindert, dass sich Risse ausbreiten, sobald

sie beginnen – daher der Name „Ripstop“.



Ripstop-Stoffe haben einzigartige Verwendungsmöglichkeiten, insbesondere im Außenbereich. Sie werden häufig in Regenjacken und Campingausrüstung wie Zelten und Schlafsäcken verwendet. Auch Drachen, Fallschirme und Flaggen werden häufig aus Ripstop hergestellt. Ripstops sind aufgrund ihres quadratischen Kreuzstichmusters leicht zu erkennen.

Dieser Stoff ist atmungsaktiv und leicht – und bietet dennoch hervorragende Festigkeit/Haltbarkeit. Viele Ripstop-Stoffe sind außerdem mit DWR (Durable Water Repellent) versehen, welches hilft, Wasser abzurollen und vom Stoff abzurollen. Manche Arten von Ripstop verfügen außerdem über eine feuerbeständige UV-Beschichtung. Typische Outdoor-Anwendungen sind Hängematten, Zelte, Packsäcke und Futter für Taschen oder Jacken.

Polyamid

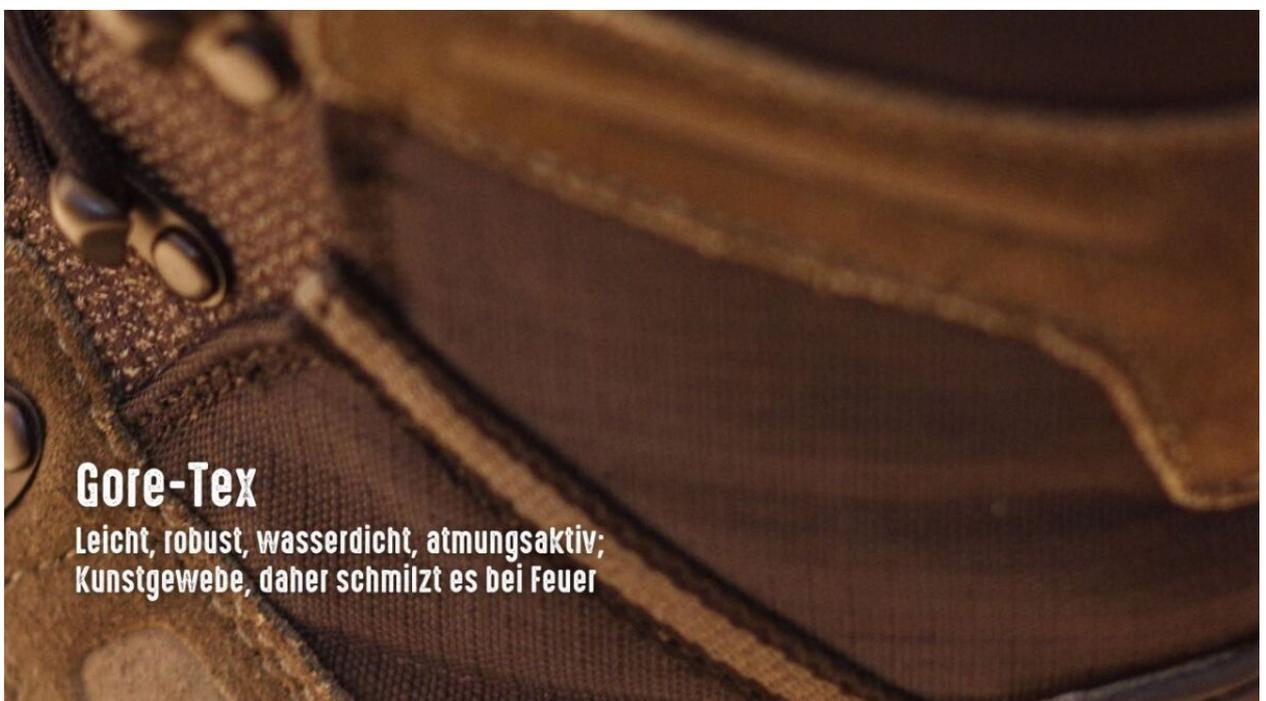
Polyamid allein ist eine flexible Kunstfaser, auch bekannt als Nylon. Das Gewebe aus Polyamid ist wasserdicht und kann Reibung und Kratzer aushalten, ohne sich abzunutzen, ist jedoch anfällig gegen Sonnenlicht.

Meist wird Polyamid als Mischgewebe in Kombination mit Polyester oder auch Baumwolle verwendet. Als Mischgewebe wird es häufig für Unterwäsche, wasserfeste Oberbekleidung und Sportbekleidung verwendet.



Gore-Tex

Gore-Tex ist im Grunde genommen eine Membran, das Wasser von außen stoppt, aber Dampf von innen durchlässt. Das bedeutet, Gore-Tex hält dich nicht nur vor Regen, sondern auch von Wasserdampf, den du beim Schwitzen bildest, trocken.



Die Membran selbst besteht aus einer expandierten Polytetrafluorethylen-Faser (auch bekannt als Teflon). Das Dehnen dieses Polymers bildet ein mikroporöses Material mit über 9 Millionen Poren pro Quadratzoll. Diese Membran wird auf verschiedene Weise mit Stoffen verbunden, um sie vollständig wasser- und winddicht zu machen.

Gore-Tex wird hauptsächlich zur Herstellung von Funktionskleidung und -schuhen wie Skijacken, leichten Jacken und Wanderschuhen verwendet. Die Leistung bei rauen Wetterbedingungen macht Gore-Tex fast zum Synonym für Outdoor-Kleidung.

Top-Outdoor-Marken wie *The North Face*, *Patagonia*, *Nanamica* und *Arc'teryx* nutzen Gore-Tex, um leichte und leistungsstarke Stoffe herzustellen.

Alternativen zu Gore-Tex

Oberbekleidungsmaterialien sind eine Multi-Milliarden-Dollar-Industrie, wobei Gore-Tex derzeit als die bekannteste Marke auf dem Markt gilt.

Aber Gore-Tex ist nicht ohne seine Herausforderer. Andere Marken haben behandelte Polymere verwendet, um andere Membranen mit ähnlichen Effekten wie Gore-Tex herzustellen, darunter:

- **eVent** – Diese Marke verwendet ebenfalls eine gedehnte Teflon-Membran ähnlich der von Gore-Tex, ohne Patente zu verletzen.
- **H2No** – Dies ist die Eigenmarke von *Patagonia*, die Polyester- und Polyurethanlamine verwendet, um die Effekte von Gore-Tex widerzuspiegeln.
- **HyVent** – Ein von *The North Face* selbst hergestellter Stoff, der ebenfalls Polyurethan verwendet.
- **Gewachste Baumwolle** – Die natürliche Variante ist atmungsaktiv, wasserabweisend, kann zu Hause repariert werden und entwickelt eine schöne Patina, kann aber bei ernsthaften Outdoor-Aktivitäten durchnässt werden.

Elasthan

Dieser **synthetische Stoff** ist auch als Spandex oder Lycra bekannt. Er wird jedoch nicht einzeln verwendet, sondern in Kombination mit anderen Stoffen.

Oft wird Elasthan anderen Stoffen beigemischt, **damit diese elastisch bleiben**. Der Anteil an Elasthan liegt meistens bei bis zu fünf Prozent.

Suchst du also flexible Outdoor-Kleidung, die dich beweglich bleiben lässt, dann achte darauf, dass Elasthan integriert ist. Kleidung mit Elasthan passt sich besser den Körperformen und den Bewegungen des Körpers an.



Elasthan

Wird in Kombination mit anderen Stoffen verwendet, damit diese flexibel werden.

Lass uns nun anschauen, WIE du dich einkleidest.

Das Zwiebelprinzip für den Kälteschutz

Besonders bei Winterwetter oder in kalten Breitengraden ist die Auswahl der richtigen Kleidung lebenswichtig.

Um ein Auskühlen deines Körpers zu verhindern, musst du dich nicht nur möglichst dick anziehen, sondern auch vor Wind, Schnee und Regen schützen.

Das Zwiebelprinzip hat sich für mich hier klar bewährt. Hier kleidest du dich in drei bis fünf Schichten und kannst deine Körperwärme durch An- oder Ablegen von Schichten regulieren.

Neben den Funktionen der verschiedenen Schichten fungiert die eingeschlossene Luft dazwischen ebenfalls als Isolation.



Die Basisschicht

Die erste Schicht ist deine Basisschicht und ist in Kontakt mit deiner Haut. Hier willst du den Schweiß und die Feuchtigkeit ableiten, sodass du am Ende des Tages nicht mit einem nassen Unterhemd dastehst.

Hier eignet sich **keine Baumwolle, aber Merinowolle** ist als Feuchtigkeitsregulator sehr beliebt. Baumwolle deshalb nicht, weil sie den Schweiß speichert, schnell nass ist und den Körper auskühlt.

Achte bei der Merinowolle nur darauf, dass diese frei von Mulesing ist. Dabei werden Schafen ohne Betäubung Hautstücke entfernt.

Auch Kunstfaser kannst du hier in Erwägung ziehen.

Die Mittlere Schicht

In der mittleren Schicht kannst du je nach Anforderungen auch mehrere Kleidungsstücke einbauen. Bei sehr kaltem Wetter empfehle ich hier definitiv eine Fleecejacke.

Je nach Temperatur kann hier auch noch ein Pulli daruntergezogen werden. Denn die mittlere Schicht dient der Wärmeisolation und sollte nicht vernachlässigt werden.

Die Äußere Schicht

Die äußere Schicht soll dich vor Wind und Wetter schützen. Hier hat sich für mich eine Funktionsjacke bewährt. Ist kein Regen in Aussicht, nutze ich jedoch ausschließlich meine Jacke aus Schurwolle.



Meine Jacke für den Winter aus Schurwolle

Idealerweise kannst du eine Fleecejacke der mittleren Schicht hier einknöpfen. Funktionsjacken sind in der Regel wasserdicht und schirmen dich vor Wind ab. Dabei wird trotzdem zu einem gewissen Grad eine Atmungsaktivität gewährleistet.

Hast du doch Bedenken und willst dich noch umfassender vor Schnee und Regen schützen, solltest du einen Poncho mitnehmen. Dieser schützt auch deinen Rucksack und einen Teil deiner Beine.

Dicke Winterjacken oder Parkas sind meiner Meinung nach ungeeignet, da hier die Bewegungsfreiheit oft eingeschränkt wird. Zusätzlich nehmen voluminöse Jacken auch dementsprechend Platz ein, falls du diese verstauen musst.

Für den Unterleib

Bei der Wahl der Hose gilt ein ähnliches Prinzip. Außen empfiehlt sich eine Regenhose, die Wind und Wasser abhält.



Darunter dann deine normale Funktionshose oder Trekkinghose, idealerweise aus dickem Material. Darunter kannst du dich je nach Situation für lange oder kurze Unterwäsche entscheiden. Ich liebe unter anderem die [Fleece-Leggings](#), die ich mir bei Decathlon besorge.

Passend dazu empfehle ich dir meinen [Kaufratgeber über Hosen](#). Dort findest du wichtige Hinweise, die du vor dem Kauf kennen solltest und ich empfehle auch Hosen.



Schuhe und Socken

Das richtige Schuhwerk ist für deine Zeit in der Wildnis von großer Bedeutung. Bei der Wahl der Schuhe

gibt es einiges zu beachten und dazu könnte ein ganzer Ratgeber verfasst werden.

In puncto Kälte und Witterung sind gute Wanderschuhe oft ausreichend. Ich bevorzuge hier klar Leder als Material. Leder wirkt ebenfalls feuchtigkeitsregulierend und passt sich dem Fuß einfach wunderbar an.



Mit veganem Leder habe ich auch schon Erfahrung gemacht und wurde bitter enttäuscht. Das Tragegefühl und die Haltbarkeit kommen hier leider zu kurz, aber ich freue mich diesbezüglich auch über positive Erfahrungen in den Kommentaren.

Dazu würde ich einige Paare Wollsocken und für den Notfall auch Plastiktüten mitnehmen. So kannst du deinen nassen Schuh wieder trocken laufen und schützt deine Füße vor Nässe. Denn Leder trocknet oft sehr langsam. Die Schuhe am Feuer zu trocknen, ist wenig sinnvoll, da das Leder sonst spröde wird.

Kopfbedeckung

Dein Kopf sollte bei Kälte definitiv geschützt werden, da hier viel Körperwärme verloren geht. Eine Mütze aus Fleece- oder Strick ist hier ideal.

Bei extremer Kälte kann auch eine Winter-Sturmhaube in Betracht gezogen werden. Diese erweist sich auch in der Nacht beim Schlafen als sehr nützlich.

Außerdem ist auch der Regenhut eine Möglichkeit sich vor dem Wetter zu schützen. Ich präferiere da doch die Kapuze meiner Funktionsjacke und trage darunter meine Mütze.



Handschuhe

Bei den Handschuhen ist es mir wichtig die Hände warmzuhalten, aber dabei keine zu große Einschränkung der Bewegungsfreiheit erleide.

Besonders für Aktivitäten wie Holz sammeln oder auch im sonstigen Bushcrafting-Alltag sind Handschuhe bei Kälte gar nicht wegzudenken.

[Hier findest du die besten Bushcraft-Handschuhe und wie ich diese bewertet habe.](#)

Bei Kälte ist die ideale Kleidung enorm wichtig, da sonst ein erhöhtes Verletzungsrisiko besteht. Krank werden, Unterkühlung und psychisches Unbehagen können ebenfalls die Folge bei Kälte sein. Mit der richtigen Kleidung minimieren wir das Risiko und können uns auf die wichtigen Aufgaben fokussieren, um unser Überleben zu sichern.



Wärme- und Sonnenschutz

Für Sonne und Wärme zu packen, scheint zunächst sehr viel simpler als für die eisige Kälte vorzusorgen. Dies ist auch wahr, da die falsche Kleidung nicht unbedingt lebensbedrohlich ist. Allerdings gibt es doch einige Dinge, die erwähnenswert sind!

In erster Linie sollte deine Kleidung leicht und atmungsaktiv sein.

1. Schutz vor Nässe und Wind

Doch auch Regenfälle und Wind werden im Sommer gerne vergessen. Besonders in der Nacht kann dir nasse Kleidung dann zum Verhängnis werden. Daher ist ein Poncho oder eine leichte Regenjacke Pflicht.



Meine weitere Empfehlung:

2. Hose

Bei der Hose spielt deine Präferenz die entscheidende Rolle. Ich bevorzuge klar lange Hosen in der Wildnis. Diese schützt dich besonders vor Insekten, stacheligen Büschen und der Sonne. Ich schätze, dass ich hier die Hose in die Socken stecken kann und mir keine Sorgen um Zecken machen muss.



In der Regel sollte die Hose leicht sein und nicht zu eng sitzen. Die Voraussetzung ist, dass die Hose gut atmen kann. Trekking-, Bushcraft- und Jagdhosen sind hier meine erste Wahl. Sie sind robust, elastisch

und trocknen in der Regel kurzfristig wieder.

Dabei zieht Baumwolle gegenüber synthetischem Material leider bei Nässe den Kürzeren. Allerdings gibt es eine Materialmischung namens G1000, die zu Teilen aus Baumwolle besteht. In Kombination mit ökologisch hergestelltem Wachs bist du bestens für Wind und Wetter gewappnet.

Aber auch kurze Hosen haben so ihre Vorzüge. Um Platz zu sparen, kann ich dir Zip-Off-Hosen ans Herz legen. Bei diesen Hosen kannst du die Beine unten abnehmen und so bequem zwischen kurzer und langer Hose wechseln.

Achte bei der Hosenwahl in erster Linie auf die Bequemlichkeit. Du läufst damit den ganzen Tag herum und brauchst die maximale Bewegungsfreiheit.



Funktionale Eigenschaften wie Taschen können dabei vorerst vernachlässigt werden und sollten dem Komfort auf keinem Fall im Weg stehen.

[Hier gehe ich noch genauer auf die Wahl der richtigen Hose ein und du findest einen Kaufratgeber sowie meine Bestenliste.](#)

3. T-Shirt

In Bezug auf deinen Oberkörper bin ich ein großer Fan von Merinowolle. Diese wirkt sowohl feuchtigkeitsregulierend als auch temperaturregulierend.

Zusätzlich kannst du auf das Gewicht des Shirts achten. Je leichter das Shirt, desto dünner und atmungsaktiver ist der Stoff.

Erwähnenswert ist hier, dass das Shirt mit dünnerem Material teurer wird. Um dein Investment zu schützen, solltest du es per Hand mit kaltem Wasser waschen.

4. Schuhe & Socken

Gehst du nicht gerade Bergsteigen, brauchst du auch keine dicken Wanderstiefel. Allerdings ist ein Knöchelschutz sehr ratsam. Im Gegensatz zu kalten Gegebenheiten steht hier die Atmungsaktivität an erster Stelle.

Schuhe und Socken gehen bei warmem Klima Hand in Hand. Du brauchst auch atmungsaktive Socken, die schnell trocknen, sonst bringt auch der atmungsaktivste Schuh nichts. Auch hier empfehle ich Merinowolle über den synthetischen Alternativen.

5. Kopfbedeckung

Dein Kopf ist bei Hitze und Sonneneinstrahlung besonders gefährdet. Daher ist es umso wichtiger die passende Kopfbedeckung für dich zu finden.



An heißen Tagen und bei starker Sonne solltest du einen Hut und ein langärmeliges Hemd tragen.

Ein gut sitzender Hut oder ein dünnes Tuch sind meiner Meinung nach Pflicht für jeden Ausflug im Sommer.

[Genauer bin ich darauf bereits in diesem Ratgeber eingegangen.](#)

Farbe: auffallend, naturnah oder eher Tarnmuster?

Besonders bei der Farbwahl kommt es auf die äußeren Gegebenheiten an. Hier spielt das Klima keine besondere Rolle, sondern vielmehr deine Sichtbarkeit oder Unsichtbarkeit in der Wildnis.

Willst du beispielsweise schnell gesehen werden, müssen hellere Farben her. Idealerweise Signalfarben wie Rot oder Gelb. Außerdem werden Zecken hier schneller sichtbar und können noch vor Hautkontakt entfernt werden.

Allerdings werden in der Survival-Szene viel mehr Kleidung in Tarnfarbe, Naturtönen oder Schwarz

bevorzugt. Dies ist sicherlich auch eine Frage des Geschmacks.



Allerdings sind Naturfarben definitiv sinnvoll, wenn du nicht gesehen werden willst.

Kommt es zu einer SHTF-Situation und du bist entweder auf der Flucht oder befindest dich in einer anderen gefährlichen Situation, könnten dir Signalfarben zum Verhängnis werden.

In der Regel wirst du bei deinen Ausflügen in die Wildnis weniger auf die Unsichtbarkeit als auf die Sichtbarkeit angewiesen sein. Denn wenn du am Felsen abstürzt oder sonst wie verloren gehst, kann dich das Such-Team sehr viel besser erkennen. Helle Farben sind also sinnvoll.

Aber um ehrlich zu sein, bevorzuge ich auch Naturfarben in der Wildnis. Es fühlt sich einfach organischer an und ich komme mir nicht vor wie ein laufender Warnhinweis.

So fühle ich mich mehr als Teil der Natur als nur ein Besucher. Ich habe dann eine Warnweste bei mir und kann so zumindest in Notsituationen auf mich aufmerksam machen.

Liegst du jedoch ohnmächtig auf dem Boden, wird dir die Warnweste im Rucksack wenig nützen.

Nur ein kurzer Warnhinweis am Rande: Ziehe in Erwägung vor, brenzlichen Felsüberquerungen die Warnweste überzuziehen.

Nachhaltige Outdoor-Kleidung

Ein Großteil der Outdoor-Kleidung ist synthetisch hergestellt. Das ist auch teilweise notwendig, jedoch in der Herstellung aus ökologischer Sicht miserabel für Natur und Klima.

Generell ist die Kleidungsindustrie eine der größten CO₂-Verursacher und besonders die Nachfrage nach Outdoor-Kleidung wächst immer weiter an.

Also warum nicht das schützen, was wir lieben und ein Auge auf die Nachhaltigkeit der Unternehmen

werfen?

In puncto Kunstfaser kann zumindest auf recyceltes Material geachtet werden. Hier gibt es einige Firmen, die erfolgreich damit arbeiten.



Noch besser wäre es, wenn dein Kleidungsstück auch nach dem Gebrauch wiederverwertet werden kann. Doch da stehen wir noch ganz am Anfang und dies wird von den wenigsten Herstellern erfolgreich umgesetzt.

Denn der Kunststoff kann in der Natur nicht komplett abgebaut werden und sorgt so für **Probleme wie Mikroplastik**. Daher ist es an diesem Punkt wichtig, die eigenen Investitionen zu schützen oder auch zu gebrauchten Kleidungsstücken zu greifen.

Auch in Bezug auf Leder ist es wichtig, sich die Herkunft der Produkte bewusst zu machen. Hier spielt das Tierleid eine große Rolle, aber auch der ökologische Fußabdruck ist bei der Haltung von Nutztieren nicht zu vernachlässigen.

Allgemein gilt, dass nicht jede neue Funktion wirklich notwendig ist. Denn neue Kleidung mit mehr Funktionen bedeutet oft den Einsatz von mehr Chemikalien.

In der Regel kannst du dich über alle Kleidungshersteller im Internet informieren und die Nachhaltigkeit ihrer Kleidung prüfen.

Zusammenfassung: meine Tipps für die richtige Kleidungswahl

Kleidung ist nicht gleich Kleidung und doch solltest du dich nicht verrückt machen, die ideale Kleidung zu finden.

Der Ratgeber soll dir eine grobe Vorstellung geben, worauf du beim Kauf deiner Kleidung achten solltest.

Und hier noch mal meine wichtigsten Tipps für die Kleidungswahl bei Bushcraft, Camping, Survival oder wenn du einfach nur draußen unterwegs bist:

- Als Materialien bevorzugst du Wolle gegenüber Baumwolle und Nylon gegenüber Polyester.
- Du stehst oft vor einem Trilemma: leicht, langlebig, kostengünstig – entscheide dich für zwei, alle wirst du nicht bedienen können.
- Kleidung ist eine Kategorie, in der du bekommst, wofür du bezahlst. Sei also bereit, „einmal zu kaufen und einmal zu weinen“ und für gute Kleidung zu bezahlen, die mehrere Jahre harter Nutzung überdauert. Lieber einmal 150 € ausgeben als dreimal 50 €.
- Wenn du ein knappes Budget besitzt, ist es fast immer besser zu sparen, als im Discounter etwas zu kaufen, das 20 € billiger ist.
- Konzentriere dich mehr auf Materialien und Konstruktion/Design und weniger auf Marken.
- Vermeide Baumwolle als Unterwäsche oder T-Shirt – Baumwolle saugt Schweiß auf, gibt ihn aber nicht mehr ab und bleibt nass.
- Die meisten Kleidungsstücke versagen an den Nähten und Kanten. Achte auf verstärkte Nähte, zusätzliche Nähte, zusätzliches oder härteres Material an Abriebstellen.
- Für hochwertige Survival-Bekleidung schaue in den folgenden Kategorien nach: Jagd, Trekking, Wandern, Radfahrerbekleidung, Arbeitsbekleidung (einschließlich Einsatz- und taktische Bekleidung).

Allerdings steht im Zentrum immer noch die Erfahrung in der Natur. Kannst du dir momentan keine teure Outdoor-Kleidung leisten, sollte dich das auf keinen Fall davon abhalten, nach draußen zu gehen.

Bist du längere Zeit in kalten Gebieten unterwegs, ist die richtige Kleidung dagegen lebenswichtig. Hier empfiehlt es sich gute Vorarbeit zu leisten, zu recherchieren und dann vor Ort deine Ausrüstung zu kaufen.

So kannst du alles ausprobieren und hast ein Gefühl dafür, was du brauchst. Hast du dich im Vorhinein auch über nachhaltige Marken informiert, kann nichts mehr schiefgehen.

Erzähl mir doch in den Kommentaren, welche Kleidung du nutzt und welche Materialien dir am liebsten sind!

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>