

Kann man in Überlebenssituationen wirklich Schnee essen?

Im Winter zu überleben, was nicht selten bedeutet, in eisiger Kälte zu überleben, kann eine echte Herausforderung darstellen.

Erhärtete Bedingungen, beißende Kälte und andere Faktoren machen es dir in vielerlei Hinsicht deutlich schwerer als unter anderen Bedingungen. Aber zumindest etwas Positives muss es doch haben, wie die Unmengen an verfügbarem Wasser in Form von Schnee, oder?

Wie du in zahlreichen Artikeln in meinem Blog bereits lernen durftest, ist Hydratation einer der wichtigsten Punkte in Überlebenssituationen, den du immer bedenken musst.

Dementsprechend denkst du dir vielleicht: „Schnee ist doch lediglich gefrorenes Wasser, also ideal zur Hydratation geeignet!“, richtig? Kannst du also wirklich Schnee in Überlebenssituationen essen?

Für den schnellen Überblick

Ich will dich gar nicht lange warten lassen und dir gleich die Antwort geben zu der Frage: Kann man in Überlebenssituationen wirklich Schnee essen?

Schnee kannst du essen. Du solltest allerdings sichergehen, dass keine Verfärbungen zu sehen sind (iss keinen gelben Schnee). Des Weiteren solltest du den Schnee, bevor du ihn „verwertest“, schmelzen. Tust du das nicht, besteht die Gefahr von Kontaminationen oder Unterkühlung.

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

Iss den Schnee, ohne Schnee zu essen

Die Überschrift mag zwar verwirrend und gegensätzlich klingen, doch wirst du in Kürze verstehen, was ich damit genau meine. Lass dich also nicht verunsichern und lass mich erklären.

Du solltest, außer in absoluten Notfällen, den Schnee nicht einfach greifen und dir zuführen, ihn also wortwörtlich essen.

Tu das wirklich nur dann, wenn du drohst zu dehydrieren. Zwar kann auch das dir auf lange Sicht mehr Schaden zufügen als Gutes tun, doch lieber im Zweifel ein wenig länger leben und schauen, was noch drin ist, richtig?

Sicher, Schnee versorgt dich schnell mit einer erheblichen Menge an Flüssigkeit, was dir in diesem Moment sicher helfen wird. Gleichwohl sind die negativen Effekte nicht zu verachten.

Damit du weißt, wovon ich rede, zähle ich dir diese negativen Effekte einmal genau auf. Am Ende des Textes wirst du selbst entscheiden können, ob es sich für dich lohnt, (puren) Schnee zu essen, oder nicht.



Taubheit und Schmerz

Ich gebe zu, dieser negative Effekt verblasst, wenn es um das nackte Überleben geht – dennoch erwähne ich ihn. Du kennst das Gefühl, wenn du in ein Eis hineinbeißt und das mehrere Male hintereinander?

Irgendwann wird es im Mund, speziell an den Zähnen, sehr schmerzhaft. Bei all den Problemen, die du gerade hast, brauchst du weder Taubheit noch Schmerzen im Mundbereich. Genau das kann passieren, wenn Schnee in den Mund wandert.



Kennst du außerdem den typischen „Gehirnfrost“? Isst du etwa ein Eis zu schnell oder trinkst ein kaltes

Getränk in vielleicht nur einem Satz, können plötzliche, starke Kopfschmerzen die Folge sein.

Isst du Schnee, vermutlich sogar mehrere „Stücke“, kannst du genau damit rechnen. Im schlimmsten Falle ist der Schmerz so stark, dass er dich außer Gefecht setzt. Auch das willst du vermeiden.

Ob und inwiefern dich die Faktoren Taubheit und Schmerz beeinflussen, entscheidest du ganz allein selbst. Je nachdem, wie brenzlich die Situation ist, in der du dich befindest, sind schnelle Entscheidungen gefragt, die kein Zögern erlauben.

Kontamination

Als Nächstes komme ich zu einem Punkt, den du definitiv ernster nehmen solltest: die Kontamination.

Verzeih mir die direkte Frage, aber würdest du einen großen Schluck aus einer Flasche Wasser nehmen, die mit Schmutz oder gar Fäkalien verunreinigt wurde? Vermutlich eher nicht, und das ist auch gut so. Schließlich willst du keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen davontragen.



Von dreckigem Schnee solltest du die Finger lassen.

Mit Schnee sieht es ähnlich aus. Vergiss nicht, dass sich so manche wilden Tiere auf ihm bewegen und ihn dementsprechend verschmutzen können.

Ob es sich dabei um Urin, Kotreste oder Überbleibsel von Kadavern handelt, du möchtest nichts davon in deinem Körper haben. Wirf also generell einen genauen Blick auf den Schnee, ob er Verfärbungen oder andere Merkmale aufweist.

Das Kapitel mag unangenehm sein, doch musst du dir diesen Faktor stets und ständig in dein Gedächtnis rufen. Das Letzte, was du in einer Überlebenssituation im Winter gebrauchen kannst, sind Krankheiten. Speziell die Krankheiten, die du mit ein wenig Vorsicht und Aufmerksamkeit hättest vermeiden können.

Unterkühlung

Kommen wir nun zum vielleicht wichtigsten Faktor, der gegen das „rohe“ Essen von Schnee spricht: die Hypothermie, also Unterkühlung deines Körpers.

Fassen wir zusammen: Du befindest dich in eisiger Kälte, der Wind beißt sich in deine Glieder und treibt auch noch das letzte bisschen Körperwärme aus dir heraus.

Was ist nun dein Ziel? Richtig, deinem Körper Wärme zuführen und verhindern, dass all seine Funktionen im Laufe der Zeit durch die Kälte versagen!



Würdest du in dieser Situation folglich auf die eher ungünstige Idee kommen, ein Eis zu essen? Vermutlich nicht, oder? Und warum nicht? Ganz klar, es kühlt deinen Körper zusätzlich von innen heraus aus.

Beim Schnee ist es dasselbe. Bedenke: Schnee ist kalt, sehr kalt. Führst du dir diesen zu, ohne ihn aufzutauen und dementsprechend aufzuwärmen, gelangt er in dein System, und zwar so kalt, wie du ihn vorgefunden hast.

Je nach Menge des verzehrten Schnees kann das zu einem noch stärkeren und schnelleren Abfall deiner Körpertemperatur kommen. Das wiederum kann tödlich enden.

Ich weiß, du bist durstig und musst dringend etwas trinken. Andererseits darfst du auch nicht erfrieren. Es ist wie die Wahl zwischen Pest und Cholera, wirklich gewinnen kannst du nicht. Schadensbegrenzung und Überleben lautet die Devise.

Lies auch

[Survival im Winter – diese Tipps sind wichtig bei Kälte](#) – Winterwetter und Kälte stellen große Herausforderungen beim Survival dar. Um unnötige Risiken zu vermeiden, musst du bereits im Vorfeld

sorgfältig planen.

Überleben in der Kälte – ein kleiner Gedankengang

Bevor ich dir erkläre, wie du Schnee trinkbar machst, möchte ich noch einen Punkt in Bezug auf Überleben in der Kälte ansprechen, den ich für wichtig halte. Mir ist immer wichtig, dass meine Leser einen Mehrwert aus meinen Artikeln mitnehmen können, so auch hier.

Die meisten Überlebenskünstler sind überzeugt, dass Wasser die absolute Top-Priorität hat, wenn es um das nackte Überleben geht.

Grundsätzlich ist das richtig, denn ohne Wasser überleben wir nicht lange. Das gilt insbesondere in wärmeren oder sehr heißen Regionen, in denen der Flüssigkeitsverbrauch des Körpers nicht selten enorme Maße annimmt.

In einer bitterkalten Umgebung kann sich das allerdings ein wenig wandeln. Wasser ist immer noch unfassbar wichtig, keine Frage. Doch sitzt dir hier die Kälte im Nacken, die deinen Körper nach und nach auszehrt und im schlimmsten Falle dafür sorgt, dass deine Organe versagen und du stirbst.

Schutz vor der Kälte sollte hier also deine Top-Priorität sein.

Ohne Wasser überlebst du nur wenige Tage, das ist korrekt. Doch ungeschützt extremer Kälte ausgesetzt zu sein, überlebst du lediglich wenige Stunden.

Bedenke das bei allen Überlebensszenarios, die du in bitterkalter Umgebung erleben magst. Falls du dich mehr mit dem Themenbereich Survival in der Kälte beschäftigen möchtest, habe ich zwei Artikel für dich:

- [Feuer im Schnee aufbauen & entzünden – die ganze Anleitung](#)
- [Camping im Wintersturm: 11 Tipps, um sicher zu bleiben](#)

Am besten liest du dich ein wenig ein und sorgst dafür, dass du im Fall der Fälle auch in eisiger Kälte vorbereitet bist.

Den Schnee richtig „zubereiten“

Um den Schnee für dich wirklich essbar und trinkbar zu machen, solltest du ihn zuallererst einmal schmelzen. Erwärmst du den Schnee nämlich, wird er zu Wasser.

Der wichtigste Punkt ist hier allerdings, dass er nicht mehr so bitterkalt ist, wie zu Beginn. Das bedeutet wiederum, dass du dir die Flüssigkeit zuführen kannst, ohne der Gefahr einer Unterkühlung ausgesetzt zu sein.



Besonders schnell geht das natürlich, wenn du den Schnee in ein feuerfestes Gefäß packst und dieses dann in der Nähe deines Lagerfeuers platzierst. Auf diese Weise wird der Schnee nicht nur in relativ kurzer Zeit geschmolzen, sondern das Wasser erwärmt sich zusätzlich. So spendet es dir von innen heraus Wärme, wenn du es trinkst, anstatt dich frösteln zu lassen.

Des Weiteren befreist du den Schnee und somit das Wasser von lästigen Keimen, falls eine Kontamination vorhanden sein sollte. Im Optimalfall kochst du den Schnee bzw. das Wasser, bevor du es trinkst.

Stelle dir vor, du kochst dir ein wenig Wasser auf, um einen guten Tee zu genießen – hier ist es ähnlich. Du profitierst sowohl von der Wärme als auch der Dekontamination des Wassers.



Besitzt du kein feuerfestes Gefäß, kannst du trotzdem Schnee am Lagerfeuer schmelzen. Und diese Methode ist besonders für Pulverschnee geeignet: schnappe dir eine Socke oder ein Stück Stoff und wickel darin den Schnee ein. Hänge dann das Stück Stoff mit dem Schnee darin in der Nähe des Lagerfeuers. Du wirst sehen, der Schnee schmilzt und du kannst ihn unten mit einem Gefäß auffangen.

Eine weitere Methode, die noch einfacher ist: forme eine Schneekugel, die so groß ist wie deine Hand und stecke sie auf ein Stock. Diesen Stock stellst du auch wieder neben das Lagerfeuer. Stecke den Schrottstock schräg in den Boden hinein, so tropft der Schnee dann in dein Gefäß weiter unten.



Schnee schmelzen am Stock neben dem Feuer

Achtung: Bei den letzten beiden Methoden, bei dem der Schnee nur geschmolzen wird, aber nicht zum Kochen gebracht wird, wird der Schnee nicht entkeimt.

Du hast gerade kein Lagerfeuer in der Nähe oder keine Möglichkeit, Flammen zum Erhitzen von Wasser zu nutzen? Keine Sorge, auch hierfür gibt es Lösungen. Du brauchst nicht unbedingt ein Feuer, um den Schnee um dich herum zu schmelzen. Zwar fällt dann der dekontaminierende Effekt weg, doch geht es hier um dein Leben. Alles sollte gut gehen, solange du keinen gelben Schnee isst. ;-)

Lies auch

[Wasser abkochen ohne Topf: Diese 8 Methoden helfen dir, um an trinkbares Wasser zu kommen](#) – Was machst du, wenn du Wasser benötigst, aber kein Topf oder Behälter in der Nähe ist, um Wasser abzukochen? Schau dir diese 8 Survival-Methoden an.

Schnee schmelzen ohne Feuerquelle

Was glaubst du, ist die beste Methode, Schnee zu schmelzen, ohne ein Feuer zu nutzen? Richtig, nutze deine eigene Körperwärme!

Auch wenn du fröstelst, wird dein Körper immer noch genügend Wärme produzieren, um den Schnee zum Schmelzen zu bringen. Natürlich solltest du dir diesen nicht einfach in die Taschen packen, sondern geschickt dabei vorgehen.

Nimm dir eine Wasserflasche oder ein anderes, geschlossenes Behältnis und fülle den Schnee dort hinein. Dieses Behältnis packst du dann in eine Tasche in der Nähe deines Körpers.

Achte allerdings darauf, **dass sich der Behälter nicht direkt an deinem Körper oder der Haut befindet**, sondern noch genügend Schichten dazwischen die Kälte abblocken. Ansonsten droht erneut die Unterkühlung.

Falls du dich gerade in einer Phase des Sonnenscheins befindest, kannst du das mit Schnee gefüllte Behältnis (im Optimalfall durchsichtig) auch in die pralle Sonne stellen.

Wird es warm genug, gelangst du auch so an dein Wasser. Falls du eine Platte aus Metall oder eine andere reflektierende Unterlage hast, umso besser! Diese wird den Vorgang noch weiter beschleunigen.

„Ernte“ den Schnee so frisch wie möglich

Ich möchte noch einmal auf mögliche Kontaminationen zu sprechen kommen.

Gerade dann, wenn du keine Möglichkeit hast, ein Feuer zu entzünden und das Wasser dementsprechend zu kochen, ist es noch viel wichtiger, auf die Sauberkeit und Reinheit des Schnees zu achten.

Du möchtest deine Gesundheit schließlich auch langfristig nicht gefährden.



Wie bereits angesprochen: Schnee mit starken Verfärbungen ist strikt tabu, immer und überall. Leider können sich auch mikroskopisch kleine Verschmutzungen in sauber anmutendem Schnee befinden und Schaden anrichten.

Machen wir uns nichts vor: Du wirst nicht immer unterscheiden können zwischen sauber und kontaminiert, manchmal hat man einfach Glück oder eben Pech.

Trotzdem solltest du, um dieses Risiko zu minimieren, deinen Fokus besonders auf frisch gefallenen, unberührten Schnee legen.

Nimm genau diesen Schnee für deine Flüssigkeitszufuhr und sei beim Abschöpfen vorsichtig. Im Optimalfall „erntest“ du nur die obere, frisch gefallene Schicht, ohne sie dabei mit tieferen Schichten oder gar Erde zu vermischen.

Die Logik dahinter: Ist der Schnee frisch gefallen, wird noch nicht allzu viel Getier auf ihm herumgelaufen, sein Geschäft erledigt oder gestorben sein. Dementsprechend keimfrei oder zumindest arm an Keimen sollte dieser auch sein.

Falls du eine Möglichkeit hast, kannst du den Schnee auch mit einer Unterlage daran hindern, auf den Boden zu fallen und ihn dann einsammeln. Das mag auf den ersten Blick seltsam anmuten, doch ist es keinesfalls eine abwegige Idee. Bedenke, du möchtest so viel sauberen Schnee wie möglich sammeln, um deine Flüssigkeitszufuhr auch auf lange Sicht zu gewährleisten.

Ist es in Ordnung, ausschließlich Wasser von Schnee zu trinken?

Du bist von viel Schnee umgeben und kannst ein Feuer machen. Das klingt doch gut, oder? Deine Wasserversorgung mit Trinkwasser ist somit sichergestellt.

Leider nicht ganz, denn frischer Schnee enthält fast keine Mineralien oder Elektrolyte.

Deshalb ähnelt geschmolzener Schnee destilliertem Wasser. Und wenn du dich nur von destilliertem Wasser ernährst, werden deinem Körper keine Mineralien oder Elektrolyte zugeführt. Ganz im Gegenteil, sie werden dem Körper sogar entzogen und du schneidest die noch Vorhandenen aus.

Ist du aber genug Nahrung in dieser Zeit, in der Mineralien und Elektrolyte enthalten sind, stellt das kein Problem dar. Machst du das jedoch über mehrere Wochen hinweg, dann musst du deinem Wasser Mineralien und Elektrolyte zuführen.

Lies auch

[Wie kann man destilliertes Wasser wieder mineralisieren?](#) – Ist eine Remineralisierung von destilliertem Wasser erforderlich? Gibt es Nebenwirkungen, wenn es nicht erneut mineralisiert wird? Lass uns die Fragen klären.

Fragen und Antworten zum Thema Schnee essen



Ist es gesund Schnee zu essen?

Es gibt keine endgültige Antwort auf diese Frage, da sie von einer Reihe von Faktoren abhängt, z. B. vom Grad der Verschmutzung in dem Gebiet, aus dem der Schnee stammt, und davon, wie sauber der Schnee ist. Im Allgemeinen wird der Verzehr von Schnee jedoch nicht als gesundheitsschädlich angesehen.

Was passiert im Körper, wenn man Schnee isst?

Wenn du Schnee isst, muss dein Körper härter arbeiten, um den Schnee zu schmelzen und ihn auf Körpertemperatur zu erwärmen. Dies führt dazu, dass dein Körper mehr Energie verbraucht und mehr Kalorien verbrennt. Im schlimmsten Fall senkt sich deine Körpertemperatur, was lebensbedrohlich sein kann.

Kann man Schnee abgekocht trinken?

Ja, du kannst Schnee trinken, der abgekocht wurde. Durch das Abkochen des Schnees werden alle Bakterien und Viren abgetötet, die im Schnee vorhanden sein könnten, und er ist dann unbedenklich zu trinken.

Was ist im Schnee drin?

Im Schnee befindet sich Wasser in Form von Eis. Außerdem gibt es kleine Schmutz- und Staubpartikel.

Enthält Schnee Schadstoffe?

Schnee kann Schadstoffe enthalten. Wenn zum Beispiel Autos auf Straßen fahren, setzen sie Emissionen frei, die in den Schnee gelangen können.

Was passiert, wenn man zu viel Schnee isst?

Wenn du zu viel Schnee isst, kannst du von der Kälte Bauchschmerzen bekommen. Obendrein kühlt dein Körper aus, was in einer Notsituation lebensgefährlich werden kann.

Besitzt Schnee Nährstoffe?

Auf diese Frage gibt es keine endgültige Antwort, da sie von der Art des Schnees und seinem Herkunftsort abhängt. Einige Schneearten können geringe Mengen an Nährstoffen enthalten, während andere völlig nährstofffrei sein können. Im Allgemeinen kann man jedoch mit Sicherheit sagen, dass Schnee keine bedeutende Nährstoffquelle darstellt.

Darf mein Kind Schnee essen?

Grundsätzlich kann ein Kind Schnee mal probieren. Es ist jedoch wichtig, darauf zu achten, dass der Schnee sauber und sicher zum Essen ist.



Fazit: Ja, du kannst Schnee essen, solltest es aber nur in Ausnahmefällen wortwörtlich tun

Grundsätzlich gilt, dass du Schnee als Flüssigkeitsquelle verwenden kannst.

Schließlich handelt es sich dabei um nichts anderes als gefrorenes Wasser, das dir frei zur Verfügung steht. Gleichwohl musst du alle erdenklichen Risiken einkalkulieren, dazu gehören der Grad der

Kontamination sowie drohende Unterkühlung.

Du solltest das wortwörtliche „Essen“ rohen Schnees tunlichst vermeiden.

Nur dann, wenn du derart dehydriert bist, dass du womöglich nur noch ein paar Minuten aushältst, ohne zu kollabieren, kannst du das Risiko eingehen. Derart an der Grenze zum Tode zählt jeder Strohalm, nach dem du greifen kannst.

Ansonsten Sorge immer dafür, dass du den Schnee vorher erwärmst und dementsprechend zum Schmelzen bringst, um ihn trinkbar zu machen. Im Optimalfall tust du das mithilfe von Feuer, um durch Kochen Kontaminationen und Verunreinigungen zu entfernen. Falls dir das nicht möglich ist, nutze deine Körperwärme oder Sonnenstrahlen.

Entschließt du dich tatsächlich dazu, Schnee für dich trinkbar zu machen, dann wähle primär frisch gefallenen, unberührten Schnee. Somit reduzierst du das Risiko von Verunreinigungen erneut auf ein Minimum.

Als Schlusswort noch eine deutliche Warnung von mir:

Die Flüssigkeitszufuhr in aller Ernsthaftigkeit durch Schnee zu gewährleisten, ist als reine Notlösung zu betrachten und sollte keinesfalls die Regel sein.

Du kannst schlicht und ergreifend nicht alle Risiken stets und ständig einkalkulieren oder so weit minimieren, dass keine Gefahr mehr von ihnen ausgeht.

Sorge dementsprechend immer für einen ausreichenden Vorrat an Flüssigkeit, den du im Optimalfall immer und überall am Mann trägst. Nutze den Schnee entweder als Reserve, wenn du genügend Zeit hast, ihn vorher zu schmelzen und zu kochen, oder im absoluten Notfall, wenn es um Leben und Tod geht.

Ich hoffe, du konntest in diesem Beitrag ein paar neue Dinge lernen, die dir auf deiner Reise weiterhelfen und dich etwas schlauer gemacht haben. Vielen Dank für die Zeit, die du dir zum Lesen genommen hast, sowie für dein Vertrauen. Vergiss nicht: Bleibe stets sicher und aufmerksam.

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>