

# Wie lange kann der Körper ohne Wasser durchhalten?

Hast du schon mal darüber nachgedacht, wie lange dein Körper ohne Wasser überleben kann?

Das ist ein wichtiges Thema, denn ohne ausreichend Flüssigkeit können schnell gesundheitliche Probleme auftreten.

Besonders in Survival-Situationen steht die Wasserversorgung meist an erster Stelle!

Das Problem ist, dass viele Menschen nicht wissen, wie lange sie ohne Wasser auskommen können und wann sie handeln müssen. Und was passiert eigentlich, wenn ich kein Wasser aufnehme?

**Ohne Wasser kann ein Mensch im Durchschnitt nur etwa 3 bis 5 Tage überleben. Diese Zeitspanne hängt von Faktoren wie Temperatur, Aktivitätslevel und dem individuellen Gesundheitszustand ab.**

In diesem Artikel werde ich dir zeigen, wie lange der Körper ohne Wasser überleben kann und was du tun kannst, um sicherzustellen, dass du immer ausreichend Flüssigkeit hast.

Lass uns gemeinsam das Thema durchgehen und sehen, wie wir die Lösung finden können.

## Warst du schon einmal richtig durstig und hattest weit und breit kein Wasser in Sicht?

In der Wildnis kann dir ein solcher Umstand zum Verhängnis werden.

Genau das ist mir einmal (vor mehr als 10 Jahren) auf einer Wanderung in Australien widerfahren. Mir ist am Abend zuvor der Camelbag geplatzt und ich war mitten in der Pampa.

**Keine Reserveflasche und auch kein Fluss waren in der Nähe.**



Ich wusste zwar, dass ich am Ende des nächsten Tages wieder in der Stadt sein würde, aber zunächst lag eine mehrstündige Wanderung vor mir.

Ich nutzte die Morgenstunden und ging vor Sonnenaufgang los. Heiß war es trotzdem. Zum Mittag setzten dann die ersten Symptome ein: Ich war **schläfrig**, die **Kopfschmerzen** wurden stärker und mein Hals war komplett trocken.

Erst schwitzte ich noch, doch später hörte auch das auf. Klar denken war nur noch schwer möglich und hätte ich mich jetzt verlaufen, wäre ein Zurückkommen nur noch mit Glück möglich.

Ich schaffte es später in die Zivilisation und konnte mir im Supermarkt eine große Flasche Wasser holen, aber ich will mir die Situation gar nicht in einer Wüste oder ähnlich ausweglosen Lage vorstellen.

Viele kennen die 3er-Regel, welche unter anderem besagt, dass wir drei Tage ohne Wasser auskommen. Es gibt auch Fälle, in denen Menschen weit länger ohne Wasser überlebt haben.

Doch was ist wirklich dort dran und welche Faktoren spielen hier eine Rolle? Im Folgenden versuche ich einen ausführlichen und realistischen Blick auf das Thema „Überleben ohne Wasser“ zu werfen.

## Wovon hängt mein Überleben ab?

Drei Minuten ohne Luft, drei Stunden bei extremen Bedingungen (Hitze oder Kälte), drei Tage ohne Wasser und drei Wochen ohne Nahrung.

**Die 3er-Regel kennt in Survival-Kreisen fast jeder** und sie hat auch einen wahren Kern. Doch wenn du schon öfter mal extremen Situationen ausgesetzt warst, ist diese Regel doch eine starke Verallgemeinerung (Lies hier: [Die Survival-Dreierregel – festes Konstrukt oder doch nicht sinnvoll?](#)). Dies gilt auch für deine Wasserzufuhr.

## Die 3er-Regel beim Survival



Du kannst 3 Minuten ohne Atemluft oder in eisigem Wasser überleben.



Du kannst 3 Stunden in einer rauen Umgebung (extreme Hitze oder Kälte) überleben.



Du kannst 3 Tage ohne trinkbares Wasser überleben.



Du kannst drei Wochen ohne Nahrung überleben.

Achtung: Die 3er-Regel ist zunächst nur eine Richtlinie und Survival-Situationen können sich extrem unterscheiden. Strandest du auf einer einsamen Insel, ist Wasser vielleicht das Erste, was du suchen musst. Strandest du in alpinem Gebiet, dann steht Schutz vielleicht an erster Stelle.



survival-kompass.de

### Die 3er-Regel

In optimalen Bedingungen überlebst du ohne Wasser bestimmt auch drei Tage, bei starker Hitze mit Durchfall und Erbrechen kannst du allerdings in wenigen Stunden tot sein.

Auch dein Körperbau spielt hier eine Rolle und ob du körperlicher Belastung ausgesetzt bist oder nicht. Für ein Kind sieht die Lage noch einmal ganz anders aus. Kinder trocknen in der Regel viel schneller als Erwachsene aus.

Du siehst also, dass **verschiedenste Faktoren** auf deine Überlebenschance ohne Wasser einen Einfluss nehmen.

## Unser Körper braucht Wasser

Unser Körper besteht zu etwa 60 Prozent aus Wasser. Lunge, Blut und Gehirn könnten ohne Wasser nicht funktionieren.

Dabei stoßen wir am Tag zwischen zwei und zweieinhalb Litern Wasser aus. Das richtet sich nach Geschlecht, Körperbau, Betätigung und vieles mehr, aber du verstehst, was ich sagen will.

Kommt das Wasser am Tag nicht wieder hinein, leidet unser Körper und büßt erst Leistung ein und führt im Extremfall zum Versagen der betroffenen Organe.



Dies gilt für Normalbedingungen. Unter extremen Umständen kann der Körper bis zu 1,5 Liter in der Stunde ausstoßen.

**Folgen sind: Ohne Wasser kein Schweiß und ohne Schweiß kann sich die Körpertemperatur nicht regulieren. Bei Hitze ein fataler Nachteil!**

Noch dazu kommt die entgiftende Funktion der Leber und Niere, welche maßgeblich auf Wasser angewiesen ist, um die Giftstoffe auszuspülen.

Fehlt hier Wasser können die Stoffe nicht ausgeschieden werden und häufen sich hier an. Ultimativ kann dies die Funktion der Organe erheblich schädigen.

Lies auch

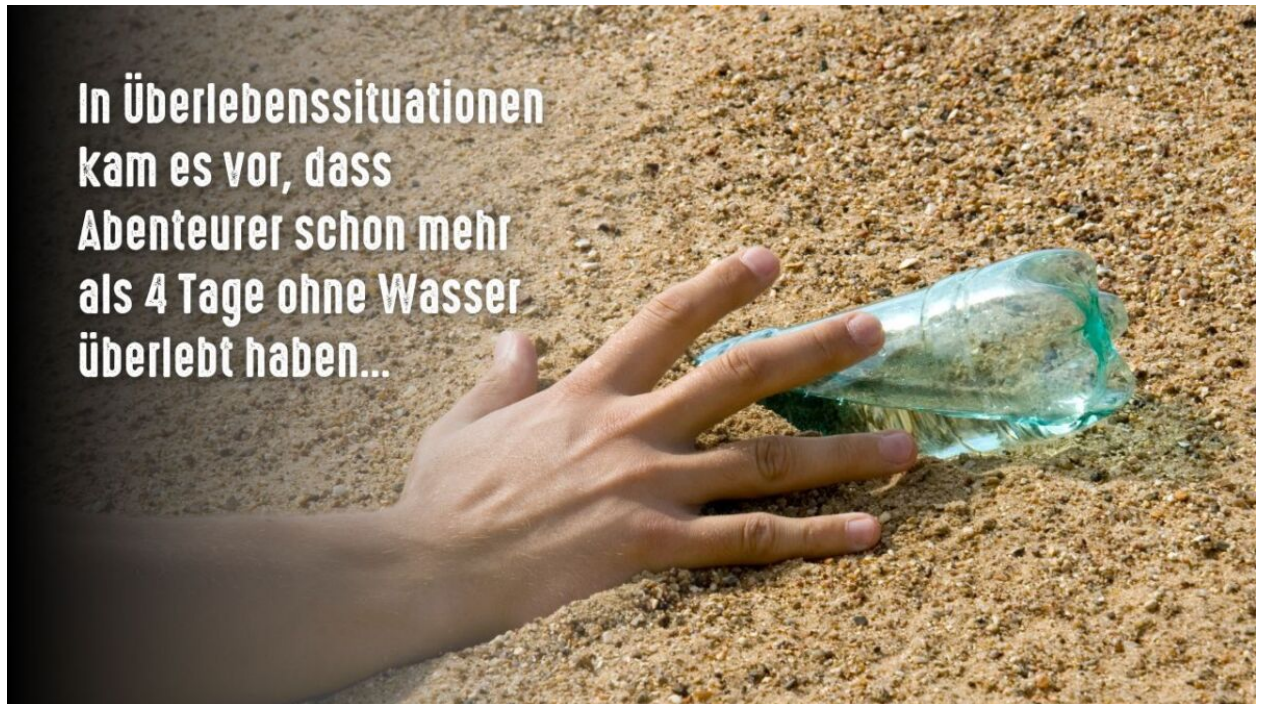
[Die ultimative Überlebensliste: Diese 7 Dinge brauchst du auf einer einsamen Insel](#) – Entdecke die 7 unverzichtbaren Ausrüstungsgegenstände für eine einsame Insel. Mit unserer ultimativen Überlebensliste und Tipps bist du bestens ausgerüstet.

## Wie lange überleben wir ohne Wasser?

Es gibt Beispiele, welche Menschen zeigen, die **sieben Tage ohne Wasser** gelebt haben. Dabei handelt es sich allerdings um Studien bei Menschen am Ende ihres Lebens, welche nicht mehr essen und trinken konnten.

Doch auch in Überlebenssituationen kommt es vor, dass Abenteurer schon **mehr als 4 Tage ohne Wasser überlebt** haben. Auch das wurde in einer Studie nochmals erforscht.

*Doch die Realität sieht etwas anders aus!*



**In Überlebenssituationen  
kam es vor, dass  
Abenteurer schon mehr  
als 4 Tage ohne Wasser  
überlebt haben...**

So wurde ein Hafearbeiter in Kalifornien durch ein Erdbeben unter einem Gebäude in seinem Auto begraben. Ohne auch nur einen Tropfen Wasser überlebte der Mann 4 Tage bis zu seiner Bergung.

Er wurde ins Krankenhaus gebracht und sein Zustand besserte sich. Doch das Wunder war nur von kurzer Dauer. Einige Wochen später ist der Mann **an den Folgen der Dehydrierung gestorben**. Die Organe versagten und die Ärzte konnten ihn nicht mehr retten.

Daher sollte die Frage eigentlich lauten:

## **Wie lange überlebe ich im Wasserverzicht ohne Langzeitfolgen**

Wie wir oben gesehen haben, kannst du mehrere Tage ohne Wasser überleben und schwebst trotzdem **noch Wochen danach in Lebensgefahr**.

Allerdings ist sehr schwierig zu sagen, wann diese irreversiblen Schäden in deinen Organen auftreten können. Das hängt zu sehr mit deinen körperlichen Eigenschaften und den Umständen zusammen, um hier eine klare Aussage zu treffen.

Klar ist, dass der Vorfall in Kalifornien einige Jahre zurückliegt und unsere Medizin schon weiter fortgeschritten ist. Dadurch sind die Chancen schon mal erhöht.

Pech haben können wir am Ende trotzdem.

**Schon nach zwei Tagen ohne Wasser kann dein Körper auch unter idealen Bedingungen Organschäden erleiden.**

Wirklich grenzwertig wird es dann am 3. Tag.



**Schon nach zwei Tagen ohne Wasser kann dein Körper auch unter idealen Bedingungen Organschäden erleiden.**

## Welche Maßnahmen kann ich im Extremfall ergreifen?

Ideal wäre eine Bandbreite an Möglichkeiten parat zu haben. Zuerst einmal solltest du bei längeren Aufenthalten nicht nur auf eine Wasserquelle setzen.

So wie ich mich nicht auf meine Trinkblase hätte verlassen sollen, sondern noch eine **weitere Flasche Wasser** in meinen Rucksack hätte packen sollen.

Weiter ist ein **Wasserfilter** nie falsch (finde hier meine [Bestenliste](#)), er nimmt wenig Platz weg und wiegt nicht zu viel. Alternativ kannst du Tabletten zur Wasserreinigung mitnehmen oder dir in der Natur ein eigenes Filtersystem bauen ([hier zeige ich dir wie das funktioniert](#)).

Zum Thema [Trinkwasser finden und filtern](#) habe ich hier bereits einen Ratgeber geschrieben. Hast du eine Möglichkeit, [Feuer zu machen](#), solltest du dein Wasser auch abkochen.

Bist du am Meer, gibt es auch Möglichkeiten das Salz aus dem Meerwasser zu entfernen. Ideen dazu findest du in meinem Ratgeber hier: "[5 Möglichkeiten, Salz aus Wasser zu entfernen \(damit du es trinken kannst\)](#)".

Keine Wasserquelle in Sicht? Hier zwei nützliche Tricks:

- Auch **wasserhaltiges Gemüse und Obst** kann dich vor der Dehydration schützen. Es ist zwar nicht perfekt, kann dich jedoch für einige Zeit am Leben halten.
- Auch **Pflanzensäfte** sind eine mögliche Flüssigkeitsquelle. Informiere dich hier nur über die Giftigkeit der jeweiligen Pflanzen im Vorhinein.



## Strategien zur Vermeidung von Wasserverlust

Gibt es für dich keine Möglichkeiten an Wasser zu kommen, gibt es trotzdem einige Verhaltensregeln, welche deinen Flüssigkeitsverlust in Grenzen halten.

1. Als Erstes wäre da die **Belastung einschränken**. An einem Ort zu bleiben, wäre optimal. Dies ist verständlicherweise nur möglich, wenn du auf Hilfe wartest. Andernfalls musst du in Bewegung bleiben, um aus der Situation zu entkommen. Dabei gilt achtsam zu sein, nicht zu hetzen oder in Panik zu verfallen. Das kann fatale Folgen haben!
2. Weiter hilft auch **Kleidung**, da das ausgeschwitzte Wasser auf nackter Haut verdunstet. Mit Kleidung schwitzt du also nicht immer weiter nach. Außerdem solltest du, wenn möglich, durch die Nase atmen. Denn bei der Mundatmung geht mehr Wasser verloren.
3. Zuletzt knüpfe ich an den ersten Punkt an. Das hört sich zwar banal an, aber auch **Denken** fordert Wasser im Gehirn und kann dich obendrein erschöpfen. Natürlich musst du nicht komplett aufhören zu denken, aber exzessives Denken bringt dich hier nicht weiter.



## **Kann uns Trockenfasten auf solche Situationen vorbereiten?**

Davon rate ich ab, denn wie oben bereits erwähnt erfüllt Wasser in unserem Körper lebenswichtige Funktionen.

Es gibt allerdings Quellen, die Trockenfasten befürworten und gesundheitliche Vorteile versprechen. Da ich mich damit nicht auskenne, kann ich nur sagen, dass so etwas ausführlich recherchiert werden sollte.

Anschließend solltest du **unbedingt einen Arzt deines Vertrauens aufsuchen** und mit ihm alles absprechen.

Wovon ich auf jeden Fall wenig halte, sind sogenannte *Breatharians*. Hier gibt es einige Menschen, die predigen, dass wir nur von Luft und Licht leben können. Meditation ist zwar schön und gut, aber Meditation als Alternative zu Trinkwasser halte ich für gefährlich.

## **Fazit: Vorbereitung und Umsicht sind lebensnotwendig**

Wassermangel kann dich fertig machen. Daher solltest du dich bei deinen Vorbereitungen mit Alternativen ausstatten.

Eine kleine Flasche extra, ein Filter und das Wissen über Wasserquellen in der Natur können hier den Unterschied machen.

**Bist du keinen extremen Umständen ausgesetzt, hast du etwa drei Tage, bis deine Organe versagen und du stirbst.**

In der Regel triffst du in der Wildnis nicht auf die idealen Laborbedingungen aus der 3er-Regel. Versuche daher deine Anstrengungen so niedrig wie möglich zu halten, das gilt auch für deinen Verstand. Verfall auf keinen Fall in Panik, nur ein kühler Kopf kann dir Lösungen bieten.



Kannst du irgendwie Hilfe holen, sollte das dein erster Weg sein, um zu überleben. So kannst du an Ort und Stelle bleiben, Kraft sparen und dich auf dich fokussieren. Ansonsten solltest du dich an Wasserstellen orientieren und den schnellsten Weg dorthin suchen.

---

## 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>