

# Nie zu spät für Abenteuer: Wildnis-Erlebnisse für Senioren

Wandern, Campen und auch Bushcraft sind ein vielseitiges Hobby, welches vielen Menschen eine Leidenschaft ist.

Dazu ist das Draußen sein auch noch für deine körperliche und geistige Gesundheit förderlich.

Diese Erfahrung sollte keinesfalls nur jungen Menschen vorbehalten sein und ist für alle Altersklassen zugänglich.

Hattest du schon immer Lust mehr in der Natur zu sein, doch nie die Zeit dafür und denkst jetzt ist es zu spät, um damit anzufangen?

**Meiner Meinung nach ist es dafür nie zu spät!**

Daher versuche ich hier deine Bedenken aus dem Weg zu räumen und dir mehr Sicherheit im Kontakt mit der Wildnis zu geben.

Am Anfang mag die [erste Nacht](#) campen noch unmöglich scheinen, doch wenn du dir Zeit gibst, findest du deinen Weg.

Willst du dir Tipps holen, um dich im höheren Alter sicher in der Natur wohlfühlen, bist du hier genau richtig.

## Du solltest deinen Ausflug sicher und ausführlich planen

Zuerst solltest du mit deinem Arzt Rücksprache halten und bei gegebenen Krankheiten abschätzen lassen, ob dein Unterfangen **risikofrei für deine Gesundheit** ist.

Ich bin kein Arzt und möchte mir hier nicht anmaßen, bei welchen Krankheiten es nicht sicher ist in der Natur umherzustreifen. Daher ist der erste Schritt, sich zu informieren, was überhaupt möglich ist.

Danach solltest du dich **mit deinem Ausflugsort oder deiner Tätigkeit beschäftigen**. Welche Route willst du wandern, wo soll dein Camp aufgebaut werden oder möchtest du zelten gehen?



Schritt für Schritt zu einem gesunden und glücklichen Lebensabend - Warum Wandern für Senioren die perfekte Aktivität ist.

Hier sind einige Outdoor-Aktivitäten, die auch ältere Menschen genießen können:

- Wandern und Trekking
- Camping und Zelten
- Bushcraft und Survival-Training
- Naturbeobachtung und Tierbeobachtung
- Angeln und Fischen
- Kanufahren und Kajakfahren
- Stand-up-Paddling
- Radfahren und Mountainbiken
- Nordic Walking und Spaziergänge
- Geocaching und Orientierungslauf
- Outdoor-Yoga und Meditation
- Vogelbeobachtung und Sterngucken
- Fotografieren und Malen in der Natur

## Starte mit kurzen Ausflügen

Egal, ob Camping, Bushcraft oder Wanderungen, du solltest dich nicht überfordern.

Warst du noch nie längere Zeit in der Natur, **starte mit einer ein- bis zweistündigen Wanderung** auf einem einfachen Pfad.

Hier bekommst du Auskunft über deine eigenen Kräfte und kannst gut einschätzen, was sich für dich gut anfühlt.

Dann kannst du dich auch **langsam steigern** und schwerere Routen in Angriff nehmen. Hier können zudem weitere Ideen für deine nächsten Touren entstehen.

Bist du in Bezug auf deine Ausdauer beispielsweise eingeschränkt, wäre Camping immer noch möglich. Auch Bushcraft ([Was ist Bushcraft?](#)) ist zu einem gewissen Ausmaß machbar.



Entspannung in der Natur - Camping für Senioren als ideale Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen und neue Orte zu entdecken.

Vielleicht wolltest du schon immer über dem offenen Feuer kochen oder dir einen eigenen [Unterschlupf](#) bauen. Lass deinem inneren Kind hier freien Lauf, denn dies hat meist sehr viel kreativere Ideen als unser erwachsenes Selbst.

**Wichtig ist es, sich nicht zu überfordern.** Du wirst nach regelmäßigen Ausflügen mehr Kraft entwickeln und kannst deine Ziele Schritt für Schritt steigern.

Bist du dir unsicher, ob du allein zurechtkommst, kannst du dir auch einen Guide buchen oder mit einer Gruppe losziehen.

## **Die richtige Ausrüstung: essenzielle Dinge solltest du mitnehmen**

Besonders auf eintägigen Wanderungen solltest du dich in puncto Ausrüstung nicht verrückt machen. Denn je leichter dein Rucksack ist, desto angenehmer ist das Wandern.

Allerdings gibt es einige essenzielle Dinge, die du unbedingt dabeihaben solltest.

Dazu zählt in erster Linie:

- Wasser
- Nahrung
- eine leichte Regenjacke
- dein Smartphone
- Wechselunterwäsche (+Socken)
- eine Pfeife für Notfälle

- ein Erste-Hilfe-Set

Für deinen Campingausflug sieht dies selbstverständlich anders aus. Hier empfehle ich dir, dich vorerst **so komfortabel wie möglich einzurichten**. Idealerweise startest du im eigenen Garten oder auf einem Campingplatz.



Alter schützt vor Abenteuerlust nicht - Senioren genießen das Camping auf dem Fluss!

So kannst du schon abschätzen, was du brauchst und was unnötig ist. Auch dein Zelt, Schlafsack und deine Unterlage können so auf die Probe gestellt werden.

Die Bedürfnisse sind hier sehr verschieden, weshalb ich hier keine konkrete Empfehlung aussprechen möchte. Probiere aus, was sich für dich gut anfühlt und was du für deine Zeit in der Natur wirklich brauchst. [Schau gerne hier vorbei, um dich bei dem Erwerb eines Zelts unterstützen zu lassen.](#)

Beim Bushcrafting ist es ähnlich. Dabei musst du nicht mehrere Tage im Wald überleben, sondern darfst auch zu Hause oder in deinem eigenen Garten bereits beginnen.

Auch die Ausrüstung ist vielfältig und du kannst schon mit einfachen Messern, Äxten und etwas Seil einiges bewerkstelligen.

[Hier habe ich die Bushcraft-Ideen aufgelistet](#) und hier findest du [Ideen für den Hinterhof oder Garten.](#)



Das könnte ein Anfangsprojekt beim Bushcrafting sein: Schnitze stabile Heringe

## **An guter Kleidung und dem richtigen Schuhwerk solltest du nicht sparen**

Die richtige Kleidung für die richtigen Gegebenheiten zu wählen, ist ein großes Thema. Ich werde es hier grob anreißen, denn du findest [hier auf der Website einen ausführlichen Ratgeber](#) zu verschiedenen Situationen und welche Kleidung ideal ist.

Das Wichtigste ist ganz klar, das **richtige Schuhwerk**.

Deine Füße tragen dich durch die Wildnis und es ist entsprechend wichtig, diese zu schützen. Gute Wanderschuhe halten ein Leben lang und sind eine wichtige Investition.



Ebenso ist es wichtig, dass du dich in deiner Kleidung wohlfühlst.

Im Sommer bist du noch recht flexibel, doch im Winter musst du sorgfältig einschätzen, was du brauchst.

Dabei hat sich für mich das **Zwiebelprinzip** bewährt, da ich so meine Körpertemperatur gut selbst regulieren kann.

Zudem sind **Kopfbedeckung** sowohl im Sommer als auch im Winter essenziell. Im Sommer schützt du dich vor der Sonne und im Winter vor der Kälte.

Lies auch

[Wandern bei jedem Wetter: Wie kleidet man sich beim Wandern in der Natur?](#) – Du willst für deine nächste Wandertour die passende Wanderbekleidung finden, egal ob Regen oder Sonnenschein? Lies hier, worauf du achten musst.

## **Aufwärmen hilft dir Verletzungen vorzubeugen**

Um unnötige Verletzungen zu vermeiden, solltest du dich vor Wanderungen oder dergleichen unbedingt aufwärmen.

Besonders Füße und Beine sind hier gefährdet. Ich spreche aus Erfahrung, da ich mir so schon die Achillesferse verletzt habe und mitten im Nirgendwo in die nächste Zivilisation humpeln musste. Ich bin mir sicher, dass dies mit entsprechenden Aufwärmübungen nicht passiert wäre.

Dazu solltest du deine Schuhe unbedingt ausziehen und schon fünf bis zehn Minuten Programm (die Füße etwa rollen und so mobilisieren) bereiten dich auf die körperliche Belastung vor.

## Lass dir Zeit: Der Weg ist das Ziel

Es gibt jedoch eine Falle, in die viele Wanderer tappen können: die Obsession, schnell ans Ziel zu gelangen.

Es ist jedoch wichtig, daran zu denken, dass das Wandern **nicht nur ein Wettlauf gegen die Zeit ist**. Der Fokus sollte auf dem Genuss der Natur und dem Wandern im eigenen Tempo liegen.

Indem du dir Zeit nimmst und den Weg genießt, kannst du die Schönheit der Natur um dich herum wahrnehmen und dich auf das Hier und Jetzt konzentrieren.

Das Wandern wird zu einem **meditativen Erlebnis**, das Stress abbaut und das Wohlbefinden steigert. Es hilft, den Geist zu klären und neue Perspektiven zu gewinnen.

Selbst wenn das bedeutet, dass du dein Etappenziel für den heutigen Tag nicht erreichst. Wenn ein Sprichwort auf das Wandern zutrifft, dann definitiv: „Der Weg ist das Ziel!“



## Sei für Notfälle gerüstet

Im Notfall solltest du unbedingt beim Unfallort bleiben und auch das Unfallopfer sollte nicht allein bleiben. Daher kannst du mit dem Handy Hilfe anfordern.

**Entweder 112 oder im Falle einer Bergwanderung die 140 für die Bergrettung.**

Versagt dein Handy, kannst du dich mit einer Pfeife oder einer Taschenlampe bemerkbar machen. Dazu solltest du sechsmal hintereinander ein Signal geben (3x kurz, 3x lang, 3x kurz für das SOS-Morsesignal). Nach einer Pause kannst du dies wieder tun, bis eine Antwort kommt.

Du solltest auch immer Bescheid geben, wo du unterwegs bist. So machen sich die Menschen in deinem Umfeld nicht unnötig Sorgen und im Notfall kann Hilfe dorthin geschickt werden.

## Schon mal ein Überlebenstraining probiert?

Ein Überlebenstraining kann eine spannende und lehrreiche Erfahrung sein, die dir Fähigkeiten vermittelt, um in der Wildnis zu überleben.

Dabei lernst du, wie du **Nahrung findest**, **Wasserquellen erschließt** und **Unterkünfte baust**. Außerdem kannst du dabei auch deine körperliche und mentale Belastbarkeit testen und stärken.

Die Wildnisschulen ([hier findest du welche](#)), die solche Überlebenstrainings anbieten, machen in der Regel **keine Einschränkungen bezüglich des Alters**.

So können auch ältere Menschen an diesen Kursen teilnehmen und von den Erfahrungen profitieren. Das Training kann dabei auf unterschiedlichen Niveaus angeboten werden, von Anfängerkursen bis zu fortgeschrittenen Trainings, die bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen und erweitern.

Während des Überlebenstrainings lernst du auch, wie du mit den Ressourcen umgehst, die dir in der Natur zur Verfügung stehen.

Du lernst, wie du **Feuer machst**, um warm zu bleiben und **Essen zuzubereiten**, wie du ein Lager aufbaust, um dich **vor den Elementen zu schützen**, und wie du **Werkzeuge** und **Waffen** aus natürlichen Materialien herstellst.



Die Freude am Einfachen - Senioren genießen das Leben im Freien und ein gemütliches Lagerfeuer!

Ferner kannst du durch ein Überlebenstraining auch ein tieferes Verständnis für die Natur entwickeln und lernen, wie du sie schützen kannst. Du lernst, welche **Pflanzen** und **Tiere** in der Umgebung vorkommen und wie du verantwortungsvoll mit ihnen umgehst.

Insgesamt kann ein Überlebenstraining eine großartige Erfahrung sein, die dir **Selbstvertrauen gibt** und dir Fähigkeiten vermittelt, um in der Natur zu überleben.

Es kann auch ein Sprungbrett sein, um deine Abenteuerlust zu entdecken und weitere Outdoor-Aktivitäten auszuprobieren, und dabei [die Freude am Spielen wiederzufinden](#).

## Im Auto oder Camper übernachten

Wenn du nicht gerne in einem Zelt übernachten möchtest, gibt es dennoch eine Möglichkeit, in der Natur zu übernachten und das Outdoor-Erlebnis zu genießen: das **Übernachten im Auto oder Camper**.

Fakt ist: Durch das Übernachten im Auto oder Camper hast du ausreichend **Komfort** und **Sicherheit**, aber bist trotzdem mitten in der Natur.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ein Auto oder einen Camper zu nutzen, um die Natur zu erkunden. Du kannst dein eigenes Auto oder Wohnmobil nutzen, wenn du eins besitzt, oder ein Wohnmobil mieten, um mehr Platz und Komfort zu haben.



Ruhestand in Bewegung - Senioren entdecken die Freiheit des Wohnmobilreisens!

Das Übernachten im Auto oder Camper bietet den Vorteil, dass du **schnell und einfach dein Nachtlager** aufstellen kannst. Du bist nicht auf eine Zeltplatzbuchung angewiesen und kannst jederzeit anhalten und an einem beliebigen Ort übernachten. Dadurch bist du auch flexibler und kannst deine Reiseroute spontan anpassen.

Hinweis: In Deutschland ist es erlaubt eine Nacht zu schlafen an beliebiger Stelle (außer Privatgrundstücke), um die Fahrtüchtigkeit wiederherzustellen.

Zudem bietet das Übernachten im Auto oder Camper auch **mehr Sicherheit als das Übernachten im Zelt**. Du bist besser vor Witterungseinflüssen geschützt und kannst auch besser vor Tieren und Insekten geschützt bleiben.

Wenn du nicht direkt ein eigenes Auto oder Wohnmobil kaufen möchtest, gibt es auch die Möglichkeit, ein Wohnmobil zu mieten. So kannst du das Abenteuer in der Natur erleben, ohne eine große Anschaffung tätigen zu müssen.

## Warum Natur auch im hohen Alter gesund ist

Menschen über 65 wird sogar empfohlen, **drei bis vier Stunden die Woche draußen** unterwegs zu sein. Dazu soll sich noch an drei Tagen in der Woche körperlich betätigt werden.

Wandern ist dafür etwa ideal, da es die **Muskulatur trainiert** und den **Gleichgewichtssinn stärkt**. So kann die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert werden und Stürze werden vermieden.

Dazu kommt, dass Wandern sich auch auf bestimmte Krankheiten lindernd auswirkt und den Heilungsprozess unterstützt. [Alle Vorteile vom Wandern habe ich dir hier aufgelistet](#) – du wirst überrascht sein, was das alles ist!

Außerdem ist Wandern weitaus gelenkschonender als andere Laufsportarten und stärkt neben den Muskeln auch Knochen und Gelenke. Zudem werden das Herz und Kreislaufsystem gefördert und sorgt dafür, dass die Organe effektiv mit Sauerstoff versorgt werden.

Aber nicht nur Wandern hält dich fit, auch andere Outdoor-Aktivitäten, denn du bist an der **frischen Luft**, dein **Stress reduziert** sich und dein **Immunsystems stärkt sich**.



Alter ist nur eine Zahl - Senioren erleben das Abenteuer des Kanufahrens und lassen sich von ihrem Alter nicht aufhalten!

**Fazit: Zeit in der Natur zu verbringen, tut gut und ist zudem noch**

## gesund

Dabei sind die Möglichkeiten groß und passt eine Tätigkeit nicht zu dir gibt, ist da noch eine große Auswahl anderer Aktivitäten.

Du musst dich nur trauen, alles mal zu probieren. Dabei ist die Vorbereitung wie so oft essenziell.

Vorab solltest du mit deinem Arzt alles abklären und deine Abenteuer sorgfältig planen. Das ist schon die halbe Miete.

Ein achtsamer Umgang mit und in der Natur minimiert dann auch noch das restliche Risiko.

Und jetzt raus aus dem Haus! Die Wildnis wartet!

---

## 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>