

# Trinkwasser finden, sammeln, filtern und trinkbar machen

Sicher weißt du, dass du nur drei Tage ohne Wasser leben kannst.

*Wasser finden* ist eine der wichtigsten Survival-Fähigkeiten.

Das *Wasser trinkbar machen* ist der nächste wichtige Schritt.

In diesem Artikel lernst du alles über das kostbare Gut *Wasser*!

## Fakt: Wasser ist lebensnotwendig

Ich habe über 100 Survival-Fans gefragt, welches Thema sie interessiert und wo sie unbedingt mehr lernen wollen. Die Antwort: Wasser und Nahrung.



Wasser finden und aufbereiten: darüber wollen die meisten Menschen mehr lernen

Fakt ist: Drei Tage ohne Trinkwasser und du bist nahezu tot.

Doch stell dir die Zeit bis zum dritten Tag nicht zu einfach vor.

Schon nach 24 Stunden ohne Wasser wirst du massive Probleme haben.

Mit **trockenen Lippen** geht es los, dann kommen **Kreislaufbeschwerden, Schwindel, Kopfschmerzen**.

Wann die Beschwerden anfangen, hängt von Temperatur, Klima, Körpermasse und deiner [Fitness](#) ab.

### Wenn du nichts trinkst, passiert Folgendes:

- **bei einer leichten Dehydration:**
  - Speichelmangel
  - weniger Urin und weniger Ausscheidung
  - tiefe Färbung deines Urins und starker Geruch
- bei einer mäßigen Dehydration
  - noch weniger Urin
  - trockener Mund
  - trockene und eingesunkene Augen
  - schneller Herzschlag
- starke Dehydration
  - Lethargie und Reizbarkeit
  - Erbrechen und Durchfall



Eine tolle Wasserquelle, oder?

### Im Inneren deines Körpers passiert Folgendes:

- dein Blut wird dicker, deine Organe werden nicht mehr optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- deine Niere kann durch die fehlende Flüssigkeit die Schadstoffe nicht mehr richtig ausscheiden, diese gehen zurück in den Blutkreislauf
- dein Blutdruck sinkt rapide ab, deine Haut wird dadurch kalt und blaugrau
- am Ende stirbst du an einem Schock und Organversagen

Dann bist du *dehydriert*, also ausgetrocknet. Die Dehydration ist einer deiner [Todfeinde beim Survival](#). Was genau bei einer Dehydration passiert, kannst du [hier](#) noch mal nachlesen oder in meinem Ratgeber "[Überlebenszeit ohne Wasser: Wie lange kann der Körper ohne Flüssigkeit durchhalten?](#)".



Wasser ist überlebensnotwendig, damit dein Körper und dein Geist reibungslos funktionieren.

Es ist also überlebensnotwendig, dass du dich in einer Survival-Situation sofort auf die Suche nach Wasser machst.

**Die Wassersuche musst du immer als Erstes anpacken.** Mit einer Ausnahme: wenn es kalt ist und du an Unterkühlung leiden könntest, suche als Erstes einen geschützten Unterschlupf.

Bist du mit Wasser und einem Unterschlupf versorgt, kannst du **wochenlang überleben!**



**SURVIVAL BASICS: WASSER**  
**DIE WASSERVERSORGUNG SOLLTEST DU ALS ERSTES SICHERSTELLEN.**

Wasser suchen ist erste Priorität bei Survival

**Lesetipp:** In meinem Artikel "[Die wichtigsten Survival-Tipps zum Überleben](#)" findest du die ultimativen Punkte, die du schrittweise in einer Überlebenssituation abarbeiten musst. Außerdem erzähle ich dir, was die "Dreierregel" bedeutet. Und in diesem [Ratgeber-Artikel](#) hinterfrage ich die Dreierregel ausgiebig.

## Wie du Wasser findest

In Deutschland wirst du wahrscheinlich schnell einen Bach oder Fluss finden.

Doch in anderen Ländern und Regionen sieht die Situation meistens anders aus.

Ich stelle dir nun Möglichkeiten vor, wo und wie du Wasser findest.

Dass du danach das **Wasser filterst**, ist ausschlaggebend. Wie das geht, erkläre ich gleich nach der Liste.

Lass uns anfangen!

### Fließende Gewässer wie Flüsse oder Bäche

Fließende Gewässer sind besser als stehende Gewässer, daher hole dir von dort dein Wasser.

Überprüfe, ob in der Nähe im Bach ein totes Tier liegt, denn dann ist das Wasser abwärts des toten Tieres nicht genießbar.

### Tauwasser sammeln

In einer Klimazone, in der es tagsüber heiß und nachts kalt ist, entsteht oft Tau.

Dieses Wasser sammelst du mit deinem T-Shirt oder etwas ähnlichen, welches **das Wasser aufsaugt** – Hauptsache es ist saugfähig.

Presse danach das T-Shirt aus und trink das Wasser. An dem nassen T-Shirt saugen ist auch eine Möglichkeit, um die Flüssigkeit zu erhalten.



Wasser sammeln durch Tau

Hier habe ich das passende Video zum Wasser sammeln durch Tau:

### **Regenwassersammlung**

Regenwasser ist eine vorzügliche Wasserquelle für dein Bushcraft-Camp.

Um es zu erhalten, musst du bei Regen **so viele Behälter wie möglich aufstellen**.

Eine weitere Möglichkeit, um noch mehr Wasser bei Regen zu sammeln:

- Stell dein Gefäß auf
- Stell in das Gefäß viele Stöcke, die herausragen
- An den Stöcken bleibt mehr Wasser hängen und fließt in das Gefäß

Mach den Vergleich: Nimm ein Gefäß ohne Stöcke und eins mit den Stöcken. Und schon wirst du sehen, dass das Gefäß mit den Stöcken nach fünf Minuten Regen viel mehr Wasser enthält.



Wasser sammeln durch Regen

Lies auch

[Ist Regenwasser sauber und trinkbar?](#) – Ist Regenwasser trinkbar? Die Antwort: ja und nein. Daher lass uns näher einsteigen. Du lernst, wann es sicher und nicht sicher ist, Regenwasser zu trinken.

## **Trockenes Flussbett**

Du findest oft im Wasserlauf eines ausgetrockneten Flussbetts Wasser.

Wenn dort noch Wasser ist, dann findest du es an **tief gelegenen Stellen** und der **Außenseite von Biegungen**.

Siehst du im Flussbett **Pflanzen**, dann ist dies auch ein Indikator für Wasser.

Grabe an diesen Stellen nach Wasser. Es kann bis in ein Meter Tiefe verborgen sein.



Wasser finden im trockenen Flussbett

### **Am Fuß einer Klippe**

An Klippen und Hügeln sammelt sich Wasser. Geh dorthin, wohin auch das Wasser abfließt.

Wenn die Stellen schattig sind, ist die Chance höher, dass du dort Wasser findest.

Grabe an diesen Stellen nach Wasser und versuche dein Glück.



Wasser finden am Fuß einer Klippe

## **Moorgebiete und Sümpfe**

In Moorgebieten und Sümpfen findest du leicht Trinkwasser, weil das Grundwasser den Boden aufweicht.

Grabe ein kleines Loch. Warte dann ab und schaue, nach, ob sich Grundwasser sammelt.

Die Bodenschichten filtern dann das Wasser – das machst du dir zunutze.



Wasser finden in Moosgebieten und Sümpfen

## **Baumhöhlen / Baumlöcher**

In Vertiefungen in Astgabeln sammelt sich nach dem Regen Wasser.

Das Wasser wird meist von kleinen Lebewesen besiedelt, koche es daher vorher ab.





In Baumlöchern und Baumhöhlen sammelt sich Regenwasser



Auch in solchen Löchern in Baumstämmen sammelt sich immer wieder Wasser

## Früchte

Viele Früchte besitzen eine gute Portion an Wasser.

Das sind zum Beispiel in Deutschland: Himbeeren, Heidelbeeren, Pflaumen, Erdbeeren oder Äpfel.

In anderen Ländern findest du Kokosnüsse als perfekte Wasserlieferanten. Aber auch Bananenstauden eignen sich gut sowie grüner Bambus und Lianen.

Früchte haben dazu noch den Vorteil, dass du gleichzeitig Nahrung aufnimmst.

Die perfekte Survival-Nahrung!



Früchte ausdrücken und Wasser gewinnen

### **Pflanzen ausdrücken**

Gewinne Pflanzensaft, indem du die Pflanzen ausdrückst. Besonders Pflanzen mit dicken Blättern haben viel Flüssigkeit gespeichert.

Das Gute daran ist, dass **Pflanzen das Wasser aus dem Boden gleich reinigen**. Dir steht also eine recht saubere Flüssigkeit zur Verfügung.

Je nach Pflanzenart schmeckt diese sauer, süß oder bitter und ist dazu noch grün gefärbt.

Überprüfe jedoch vorher, ob es sich um keine giftige Pflanze handelt.



Pflanzen ausdrücken und Wasser gewinnen

### **Insekten, Tiere und Tierspuren**

Findest du Tiere, so wirst du in der Nähe Wasser finden.

Die Grundregeln beim Survival sind:

- Bienen: Wasser höchstens bis 4 km entfernt
- Fliegen: Wasser höchstens bis 2 km entfernt
- Mücken: Wasser höchstens bis 500 m entfernt
- Frösche: Wasser unmittelbar in der Nähe

Auch Tierspuren können dich zum Wasser führen, da Tiere genauso wie Menschen eine regelmäßige Wasserversorgung benötigen.

Achte dabei auf die Gabelungen von Pfaden der Tiere. Führen zwei oder mehr Pfade zusammen, so folge dieser Richtung.



Insekten, wie Bienen und Fliegen, deuten auf Wasser in der Nähe hin

Lesetipp: Viele Bilder-Beispiele zu Tierspuren findest du in meinem Artikel "[Fährtenlesen lernen für Anfänger](#)".

## Strand

Am Strand baust du einen Strandbrunnen.

Das ist ein Loch, das du **hinter der ersten Düne** vom Meer aus gräbst. Grabe dort ungefähr einen Meter tief.

Der Strandbrunnen fängt das Süßwasser auf, das auf das Meer zusickert.

Es wird sich auch Salzwasser in dem Strandbrunnen sammeln.

Süßwasser ist jedoch nicht so schwer wie Salzwasser und schwebt daher über dem schweren Salzwasser.

Falls zu viel Salzwasser enthalten ist, solltest du aus der Grube eine Destillation bauen. Wie das funktioniert, zeige ich dir in meinem [Ratgeber zur Wasserentsalzung](#).



Wasser finden durch Strandbrunnen.jpg

## Transpiration

Es ist eine sehr **einfache und wirksame Survival-Methode**, um in einer trockenen Umgebung an Wasser zu kommen.

Für dieses Verfahren benötigst du einen Plastikbeutel.

- Den Plastikbeutel bindest du um einen stark belaubten Ast eines Baumes oder Strauchs.
- Nun lass die Sonne einige Stunden darauf scheinen. Der Baum "schwitzt" jetzt das Wasser heraus.
- Du erhältst ungefähr eine Tasse Trinkwasser.

Tipp: lege einen Stein in den Plastikbeutel, damit sich unten das Wasser sammelt. Oder schneide ein kleines Loch unten herein und lass das Wasser in ein Gefäß tropfen.



Wasser gewinnen durch Transpiration

Das gleiche Prinzip lässt sich auch mit **Pflanzen auf dem Boden** anwenden.

Du musst nur die Mitte des Plastikbeutels erhöhen und einen tiefen Punkt setzen, sodass sich dort das Kondenswasser der Pflanzen sammelt.

Details zu der großartigen und simplen Methode findest du unter "[Der Transpirationsbeutel](#)! Mit dieser Survival-Methode sammelst du mühelos Wasser in der Wildnis".

## Solardestille

Auch hier arbeitest du mit der Transpiration von Pflanzen. Ein warmes Klima mit viel Sonne ist perfekt dafür.

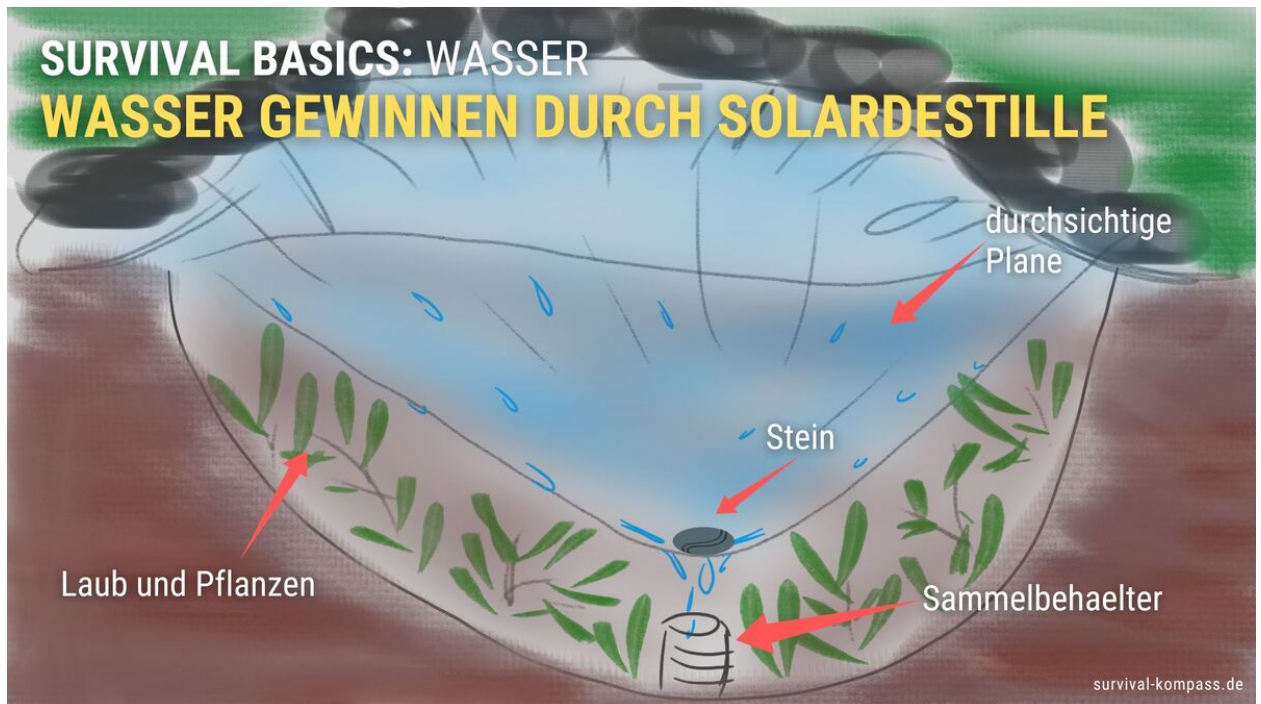
Hast du eine Plane zur Verfügung, so nutze diese Methode, um an Trinkwasser zu kommen.

- Grabe ein Loch und lege in das Loch Pflanzen und Laub.
- Spanne die Plastikplane über das Loch und beschwere in der Mitte die Plane mit einem Stein.
- Unter dem Stein platzierst du einen Behälter.

Ist die Plane dicht verschlossen, steigt der **Wasserdampf der Pflanzen nach oben**.

An der Plane kondensiert der Wasserdampf und tropft in die Dose.

Profitipp: Verlege einen Trinkschlauch von Außen in deinen Behälter, so kannst du jederzeit Wasser trinken, ohne deine Konstruktion abzubauen.



Wasser gewinnen durch eine Solardestille

## Wasser trinkbar machen durch Reinigen und Filtern

Damit du dein gewonnenes Wasser trinken kannst, kochst du es besser ab.

Durchfall oder Magenschmerzen kannst du dir in einer Survival-Situation nicht leisten.

Meistens verlierst du durch Krankheiten viel mehr Wasser, als du auf die Schnelle beschaffen kannst.

Bist du erst mal dehydriert, wirst du keine Kräfte mehr haben, frisches Wasser zu sammeln.

### Wasser abkochen

Mit dieser Methode bist du zu 100 % erfolgreich und machst Wasser trinkbar.

Beim Abkochen **sterben alle Bakterien und Parasiten** ab.

Lass dein Wasser mindestens 1–2 Minuten kochen. Danach ist es unbedenklich trinkbar.

Ich weiß, dass es **unheimlich schwierig ist**, in einer extrem durstigen Lage auch noch Wasser abzukochen.



Du musst Feuer machen und warten und warten.

Vor dir das Wasser, man könnte durchdrehen und will am liebsten sofort alles austrinken.

Du musst dich aber zügeln und Geduld üben.

Ich verspreche dir: Es lohnt sich, denn du hast danach keimfreies Wasser und vermeidest, dass du Durchfall bekommst und dich übergibst.

Besitzt du **keinen Kochtopf**, gibt es [andere Möglichkeiten, Wasser abzukochen](#).



Wasser immer abkochen



Lesetipp: Es gibt verschiedene Aufbauformen von Feuer und einige sind besonders gut zum (Ab)Kochen geeignet. Schaue dir dazu mein [E-Book mit detaillierten Bildern zu den Aufbauformen](#) an.

Und falls du keinen Topf dabei hast, dann findest du vielleicht eine alte PET-Flasche. Und ja, auch [mit einer PET-Flasche im Lagerfeuer kannst du dein Wasser abkochen](#).

## Wasser chemisch trinkbar machen

Jod, Kaliumpermanganat und Chlor können Wasser in Survival-Situationen reinigen.

Das dauert seine Zeit und das Wasser schmeckt meistens komisch.

Hast du kein Feuer, ist das eine **Alternative zum Abkochen**.

Das Wichtigste ist, dass du trinkbares Wasser bekommst. Der Geschmack spielt keine Rolle!

Hier findest du eine [Liste mit den verschiedenen Tabletten und Pulvern zur Wasseraufbereitung](#) auf Amazon.

## Nutze Sonnenlicht, um Wasser trinkbar zu machen

Die Solar-Methode tötet mithilfe von Sonnenlicht und den UV-Strahlen Bakterien im Wasser ab.

Du brauchst dafür lediglich eine durchsichtige PET-Flasche oder eine Glasflasche.

Stelle die Flasche mindestens sechs Stunden ins direkte Sonnenlicht.



Wasser reinigen mit Sonnenlicht

## Destillieren

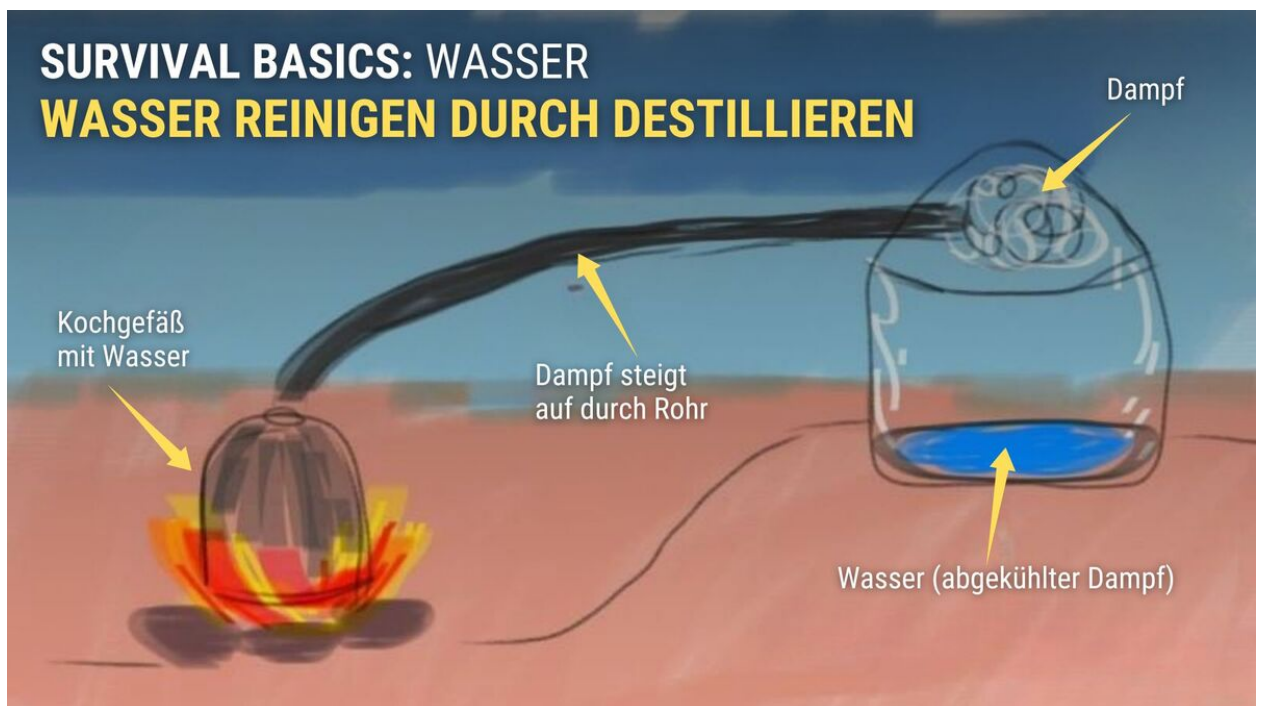
Eine weitere Möglichkeit, frisches Wasser herzustellen, ist die Destillation von dreckigem Wasser.

Die Methode ist **komplizierter**, hat jedoch einen großen Vorteil.

Du kannst durch die Destillation auch **aus Meerwasser oder Urin sauberes Trinkwasser** gewinnen.

Durch eine Röhre zieht der Wasserdampf. Und im zweiten Gefäß sammelt sich dann das Wasser.

Niemals solltest du jedoch deinen [eigenen Urin trinken!](#)



Wasser reinigen mit Destillation

## Wasserfilter selbst bauen

Einen eigenen Filter in der Wildnis zu bauen, ist möglich. Aber lass dir gleich gesagt sein: Es ist mühsam und du brauchst Übung.

Durch einen Filter **entfernst du Dreck und Krankheitserreger**.

Ich empfehle dir trotzdem, danach noch das Wasser abzukochen.

**Denn Fakt ist: Durchs Filtern mit einem selbst gebauten Wasserfilter entfernst du lediglich Trübstoffe und Sedimente, aber keine Bakterien oder Viren!**

Falls du aber kein Feuer zur Hand hast, dann ist die Filterung eine gute Alternative.

Im Bild siehst du, wie du deinen Filter aufbaust. Hast du keine Flasche zur Hand, nimm ein Hosenbein oder einen Ärmel von deinem Shirt.



Wasser filtern mit selbstgebauten Wasserfilter

In meinem Ratgeber-Artikel "[Wasserfilter selber bauen \[Survival Basics\]](#)" findest du ausführliche Informationen zum Wasserfilter.

### **Wasserfilter kaufen**

Wenn du auf Nummer sicher gehen möchtest, dann kaufst du dir einen Survival-Wasserfilter.

Dieser gehört meiner Meinung nach ohnehin zur Grundausrüstung bei einem Survival-Ausflug ([Hier habe ich alles zur Survival-Ausrüstung geschrieben](#)).

Du kannst diesen einfach in den Bach oder See halten und los trinken. Schneller geht es nicht.

Meine Empfehlung habe ich immer im Gepäck und dazu sogar ein [eigenes Review erstellt](#). Klar, er ist nicht günstig, aber der Katadyn Pocket Wasserfilter ist ein 1A-Produkt.



Amazon  
Angebot

-31 %

*Daten aktualisiert vor einer Stunde*

#### [KATADYN Wasserfilter Pocket Filter](#)

- Katadyn Pocket Wasserfilter aus der Endurance Serie entfernt Bakterien, Protozoen, Zysten, Algen, Sporen und Sedimente, Keramik Filterelement ist leicht zu reinigen
- portabler Outdoor Keramikfilter - robust und handlich, für 1-4 Personen, runder Pumphandgriff für bessere Ergonomie
- Auslaufschlauch mit Klemme für Befestigung an Wasserbehältern, Filterunterseite ermöglicht einfaches Pumpen auf allen Untergründen
- Gewicht: 550 g, Maße: 24 x Ø 6 cm, Lebensdauer: ca. 50.000 Liter, Leistung: 1 L/ min, Zubehör: Vorfilter, Flaschenclip und Tasche
- Technologie: 0,2-Mikron Keramik-Filter (reinigbar), Material: Aluminium, rostfreier Stahl, Silikon, Keramik, 20 Jahre Garantie

**263,22 €**

UVP: 380,00-€

[Artikel anschauen](#)

Und hier findest du meine [Topliste aller Wasserfilter](#), falls du dich für andere Ausführungen interessierst.

## Vergleich der Wasseraufbereitungsmethoden

Ich möchte dir noch eine kleine Übersicht über die Wasseraufbereitungsmethoden geben. So siehst du, welche Methoden ideal sind und wofür diese nützlich sind:

Methode	Entfernt Bakterien	Entfernt Viren	Entfernt Schwermetalle	Entfernt Chemikalien	Besonderheiten
Abkochen	Ja	Ja	Nein	Nein	Energieaufwändig, aber sehr sicher
Selbstgebauter Filter	Nein	Nein	Nein	Nein	Abhängig von Filterqualität
Wasserfilter (industriell hergestellt)	je nach Produkt	je nach Produkt	Nein	Nein	Abhängig von Porengröße auch Viren oder Bakterien
Destillation	Ja	Ja	Ja	Meist	Sehr aufwendig, aber am sichersten
UV-Licht	Ja	Ja	Nein	Nein	Benötigt klares Wasser und dauert lange

**Merke: Die sicherste Methode ist die Kombination aus Filtern (für Schwebstoffe) und anschließendem Abkochen (für Krankheitserreger).**

## Zusammenfassung

Das ist meine Liste zum *Trinkwasser finden* und *Wasser trinkbar machen* für Survival-Ausflüge, Bushcraft-Camps oder einfach nur zum Wandern.

Wasser lässt sich leicht finden, gerade in Deutschland ist das einfach. In fremden Regionen ist es eine ganz andere Herausforderung.

Gerade in unbekanntem Ländern und Situationen musst du dich deshalb besonders gut auf die Wassersuche und Wasseraufbereitung vorbereiten.

**Denk immer daran: Wasser ist überlebensnotwendig. Wichtiger als ein Shelter, ein Feuer oder das Essen.**

---

*Nun würde ich gerne von dir wissen, ob dir meine Liste für dein Survival und Bushcraft weitergeholfen hat?*

*Oder kennst du noch andere Möglichkeiten, Wasser zu finden und aufzubereiten?*

---

## 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>