

# Survival Basics: welches Essen mit in die Wildnis nehmen?

Was ist die sicherste und einfachste Variante, um sich schnell Energie zu holen?

Was wiegt nicht viel und eignet sich gut, um es auf deinen Survival-Ausflug mitzunehmen?

Diese Fragen schaue ich mir genauer an und du wirst erfahren, was in deinen Rucksack gehört, wenn du dich auf den Weg in die Wildnis machst.

## Was Essen liefern muss

Grundsätzlich gehört zu einer ausgewogenen Ernährung ein vielfältiges Nahrungsangebot. Nur dann bleibst du gesund und fit.



Ausgewogenen Ernährung ist wichtig, auch auf einem Survival-Ausflug

Es enthält alle fünf der Haupt-Lebensmittelgruppen:

- Eiweiße – Milch und andere Milchprodukte
- milchfreie Eiweiße – wie Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier und Fleisch
- Kohlenhydrate – Stärkehaltige Nahrung wie Brot, Pasta, Reis, Körner und Kartoffeln
- Obst und Gemüse
- Fett und Zucker

Perfekt wäre es, alle diese Punkte in deine Ernährung einzubeziehen.

Doch das geht nicht immer, besonders schwierig ist es, wenn du in einer Überlebens-Situation bist oder du deinen Survival-Ausflug machst.

Du reist nicht mit einem Pkw an und hast daher nur **begrenzt Platz in deinem Rucksack**.

## Die Sache mit dem Gewicht

Außerdem willst du **keine schwere Sachen schleppen**.

Jedes Gramm mehr bedeutet mehr Energieverbrauch und diese Energie musst du deinem Körper wieder mühsam zuführen.

Weiterhin willst du **beweglich** und spontan sein. Ein schwerer Rucksack hindert dich nur daran.

Du willst dich doch mit wachem Blick, mit Power und guter Laune durch die Wildnis schlagen.

Wir müssen also nun Abstriche machen bei den Haupt-Lebensmittelgruppen.

Und überhaupt: Schwere Lebensmittel, wie Dosen mit viel Flüssigkeit, sind tabu.



Wenn dein Rucksack zu schwer ist, wirst du nicht weit kommen

## Anforderungen an eine Überlebens-Situation

Optimalerweise benötigst du Nahrung, die:

- **Leicht** ist
  - Schwere Lebensmittel wie 1 kg Kartoffeln oder Ravioli-Dosen sind tabu. Dafür solltest du sinnvollere Dinge in deinen Rucksack packen.
- Viel **Energie** liefert
  - Mit Energie meine ich hauptsächlich Nahrung, die viel Eiweiß (Protein) und Kohlenhydrate enthält.
- Lange **haltbar** ist
  - Dein Essen darf nicht innerhalb von Stunden verderben, wie rohes Hähnchenfleisch bei 30

Grad im Sommer.

- Gut zu **verdauen** ist
  - Nahrung, die schwer zu verdauen ist, wie Kohl, Lauch, Pilze, Paprika, Oliven, Gurken und Rettich, bleibt zu Hause. Auch was stark bläht, etwa Hülsenfrüchte wie [Bohnen mit Reis](#), ist hinderlich auf deinem Ausflug.

## Für den Tagesausflug (6-10 Stunden)

Diese Situation stellt kein Problem dar. Es gibt drei verschiedene Möglichkeiten.

**Wie immer ernähren:** Möchtest du deine Nahrungszufuhr beibehalten, benötigst du ungefähr 1800 bis 2500 Kalorien pro Tag. Nimm mit, was du möchtest, nur mach deinen Rucksack nicht zu schwer.

**Weniger mitnehmen:** Grundsätzlich ist es auch möglich, dass du nur wenig mitnimmst, um Gewicht zu sparen. Eine Butterstulle, ein [Sandwich](#) oder ein belegtes Brötchen reichen aus. Dein Körper kommt gut damit klar, wenn er mal weniger essen kann. Denke jedoch an ausreichend Flüssigkeit.

**Ganz wenig mitnehmen:** Möchtest du es simpel halten, dann nimm energiereiche Nahrung mit, wie:

- alle Arten von Nüssen ([hier kaufen](#))
- Müsliriegel, Fitness-Riegel, Powerriegel, Energieriegel ([hier kaufen](#))
- Trockenobst ([hier kaufen](#))
- Energiegels ([hier kaufen](#))
- Isotonisches Getränkepulver ([hier kaufen](#))



Nüsse und Trockenobst

Alles ist leicht zu verstauen und die Nahrung liefert dir wichtige **Kohlenhydrate** und **Eiweiße**.

Energieriegel gibt es in jeder Drogerie oder als Großpackung bei Amazon.



Diese aufgezählten Lebensmittel sind perfekt für jeden Survival-Ausflug: viel Energie und leicht zu tragen.

Egal, ob für 24 Stunden oder für 14 Tage.

Nimm immer Nüsse und Riegel mit.

## Für den 24-Stunden-Ausflug

Auch hier ist alles im grünen Bereich. Packe jedoch dein Rucksack so ein, dass du noch **Ersatz an Essen** hast und dieses vielfältiger ist.

Packe zusätzlich zu deinem normalen Essen noch folgendes ein:

- Trockenfleisch (mehr dazu in meinem [Artikel über Trockenfleisch](#))
- Trockenfisch (mehr dazu in meinem [Artikel über Trockenfisch](#))
- Kekse (besser: Kekse mit Schokolade)
- Haferflocken / Müsli

Die getrocknete Nahrung ist perfekt, weil sie leicht und nahrhaft ist.



Trockenfleisch ist eine perfekte Survival-Nahrung

## Für einen 7-Tage-Ausflug

Auch hier kannst du dich wie immer ernähren, achte nur auf das **Gewicht deiner Nahrung**.

Wenn du für jeden Tag ungefähr 1 kg Nahrung benötigst, dann brauchst du insgesamt 7 kg.

Deine Ausrüstung sollte dann nicht mehr als 10 kg wiegen. So erreichst du ein **Gesamtgewicht von 17 kg**.

17 kg im Rucksack sind genau richtig für deinen Ausflug. Damit hast du schon genug zu schleppen, nimm daher nicht mehr mit.

Das Gute: Dein Gewicht verringert sich jeden Tag um ein Kilo.

Lies auch

[Dein Bushcraft Rucksack: Welches Gewicht ist optimal? Wie viel darf ein gepackter Rucksack wiegen?](#) – Erfahre, welches Gewicht für einen Bushcraft Rucksack ideal ist, damit du bequem und mit der nötigen Ausrüstung in der Natur unterwegs bist.

## Für den Wochenausflug und länger

Nimm dir für die ersten Tage die empfohlene Nahrung mit, wie bei einem 7-Tage-Ausflug. Außerdem noch **weitere Trockennahrung**, wie Paprika, Zwiebeln, Beeren, Früchte, Gemüse, Kartoffelscheiben, Apfelscheiben, usw.

Auch ist **Mehl** eine tolle Möglichkeit, sich selbst Brot oder Nudeln zu machen. Du brauchst nur Wasser und Salz.



Brot ist eine tolle Möglichkeit an viele Kohlenhydrate zu kommen

Mit dieser Nahrung überbrückst du erfolgreich die ersten 7 Tage.



In diesen 7 Tagen musst du dich um die Nahrungsbeschaffung kümmern.

## Essen beschaffen

Du wirst bei einer langen Aufenthaltsdauer in der Wildnis nicht darum herumkommen, dir dein **Essen aus der Natur** zu besorgen.

So viele Packungen und Dosen kannst du nicht mitschleppen. Das wird zu schwer und du kannst dann essenzielle Ausrüstungsgegenstände nicht mitnehmen.

Das wäre dumm, denn **mit deiner Ausrüstung besorgst du dir dein Essen**. Und das immer und immer wieder. Von einer Dose Ravioli hast du nur einmal was. Eine Wiederverwendung ist nicht gegeben, wie bei einer Angel, einer Falle oder einer Waffe.

Schau dir dazu meinen Artikel "[Survival Ausrüstung: diese 11 Tools brauchst du, um in der Wildnis zu überleben](#)" an, dort gebe ich konkrete Empfehlungen.

- **Bist du an ein und demselben Ort:** Du benötigst mindestens eine zuverlässige Nahrungsquelle, egal ob Früchte, [Insekten](#) oder [Pflanzen](#). Wenn die 7 Tagen vorbei sind, bist du komplett auf die Natur angewiesen. Für diese Situation solltest du mindestens noch ein bis zwei Energieriegel als Notfallration bei dir haben.
- **Bist du ein Nomade und reist durch die Wildnis:** Nimm jede Nahrung mit, die du auf deiner Wanderung findest. Beeren am Wegesrand, Insekten oder [Wurzeln von Pflanzen](#).

Mein Tipp: in den ersten Stunden kümmerst du dich um andere wichtige Sachen. Deinen [Unterschlupf bauen](#), [Wasser finden](#) und ein [Feuer machen](#). Danach fängst du nach und nach mit der Nahrungssuche an.



Kümmere dich als Erstes um Wasser, Unterschlupf und Feuer

## Davon rate ich dir ab

- **Tütensuppen:** Lass die Finger davon, denn diese haben wenig Nährwert im Vergleich zu anderer getrockneter Nahrung. Außerdem enthalten Tütensuppen oft Lebensmittelzusätze, die einen eindeutig schwächen. Energiereiche Nahrung ist das nicht.
- **Wasserhaltige Lebensmittel:** Davon würde ich keine mitnehmen, denn sie sind zu schwer. Überlege mal, was schwerer ist: Getrocknete Äpfel oder frische Äpfel? Eine Dose Ravioli mit Tomatensoße oder Nudeln und Tomatenmark (das Wasser kommt erst später dazu)?

---

*Was hältst du von meinen Tipps? Packst du auch so deinen Rucksack?*

*Habe ich etwas Wichtiges vergessen? Dann schreib es mir in die Kommentare!*

---

## 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>