

# Survival Ausrüstung: die 11 wichtigsten Gegenstände

Wusstest du, dass eine durchschnittliche Person bis zu 3 Wochen ohne Nahrung überleben kann?

Aber nur maximal 3 Tage ohne Wasser? Und nur 3 Stunden mit niedriger oder hoher Körpertemperatur?

**Es gibt essenzielle Ausrüstungsgegenstände, die du mit in die Wildnis nehmen musst. Sie sichern dir dein Überleben in Notsituationen.**

In diesem Artikel werde ich 11 Survival-Gegenstände vorstellen, die du brauchst, um nicht in einer Katastrophe zu enden. Danach weißt du genau, was in deinem Rucksack nicht mehr fehlen darf.

Grundsätzlich gilt: Je mehr Gegenstände dir das Überleben sichern, umso besser für dich.

Das Problem: Du kannst nicht jeden Ausrüstungsgegenstand mitnehmen. Das wäre zu schwer und du würdest nicht vom Fleck kommen.

Daher ist es wichtig, dass du **die richtigen Gegenstände in deine Survival-Ausrüstung einpackst**. Diese musst du immer in deinem Überlebenskit dabei haben.

Hier sind meine 11 wichtigsten Gegenstände zum Überleben.

## Welchen Sinn hat die Survival Ausrüstung?

Kommen wir gleich zum Punkt: Der Mensch hat Grundbedürfnisse und die müssen gedeckt werden.

Deckst du NICHT deine Bedürfnisse, wird es dir seelisch und körperlich immer schlechter gehen. Am Ende wartet der Tod auf dich.

Die Grundbedürfnisse sind:

- Nahrung
- Wasser
- Schutz
- Wärme

Ich setze voraus, dass du nicht unter Wasser bist, denn dann wäre die Luft ein weiteres Bedürfnis von dir.

Auch darfst du die bestimmte psychische Faktoren nicht vernachlässigen. So brauchst du genug Schlaf, persönlichen Raum und körperliche Pflege (Hygiene).



Ein Shelter ist fix gebaut mit Messer und Säge – es hält dich in der Nacht warm, vorausgesetzt du findest genügend Laub zum Dämmen

All die vorgestellten Ausrüstungsgegenstände für deine Survival-Ausrüstung können die Grundbedürfnisse in der freien Wildbahn decken. Vorausgesetzt natürlich, du besitzt über die notwendigen Fähigkeiten und hast die verschiedenen Techniken gelernt.

Daher plädiere ich für den Grundsatz: **Deine Ausrüstung ist nur so gut, wie du sie anwenden kannst.**



Meine minimale Survival-Ausrüstung

Ein Beispiel: Ein Messer nützt dir nichts, wenn du nicht weiß, wozu es alles einsetzbar ist. Oder ein

Feuerstahl wird dir nicht helfen, wenn du nicht weißt, wie du damit ein Feuer entzündest.

Du siehst also, wie essenziell es ist, dass du deine Fähigkeiten ausbaust. Aber du bist ja auf meiner Website angekommen und hier beginnt nun deine Reise des Lernens.

## 1. Feueranzünder

Ein Feuer in der Wildnis zu entfachen, ist eines der wichtigsten Dinge. Es schützt vor Kälte, die sehr unangenehm wird.

Außerdem hält ein Feuer Raubtiere fern und du kannst dir Essen damit zubereiten oder Wasser abkochen.

Ein Lagerfeuer ist so vielfältig, dass viele Menschen gar nicht wissen, wozu es alles einsetzbar ist. Selbst für die [Asche](#) gibt es zahlreiche Einsatzmöglichkeiten.



Ich empfehle dir, dass du drei Gegenstände zum Feuer entfachen zu deiner Survival-Ausrüstung legst.

- **Feuerstahl oder Magnesium-Feuerstarter** ([hier besorgen](#))
  - Diese sind ziemlich [einfach zu benutzen](#) und dürfen niemals in deiner Ausrüstung fehlen.
- **Streichhölzer und Feuerzeug**
  - Diese beiden Feuerstarter sind selbstverständlich. Lies hier, wie du ein [Feuer entzündest, mit nur einem Streichholz](#) und schaue dir auch [Alternativen an zum Feuermachen](#).

Wichtig ist auch entsprechender Zunder. Entweder hast du selbst welchen hergestellt oder du nimmst Kienspan, Birkenrinde oder du besorgst dir [instafire Feuerstarter](#).

Ich lege dir auch meinen Artikel: [22 Beispiele, wie du an Zunder kommst](#), ans Herz. Pack immer zwei bis drei Zunder in deine Taschen während du unterwegs bist. So wird er zum Beispiel gleich getrocknet.



Fein abgeschabte Flusen von harzdurchtränktem Holz (Kienspan) sind ein perfekter Zunder

Die Feueranzünder trägst du am besten in wasserdichten Behältern und lagerst sie getrennt in deinem Rucksack. Einen Feuerstahl brauchst du vor Feuchtigkeit nicht zu schützen.

Schau dir auch meine Anleitung [Wie du mit dem Feuerstahl schnell und einfach ein Feuer entzündest \(Anleitung + Video\)](#) dazu an. So lernst du gleich, wie du mit dem Feuerstahl ein Feuer entzündest.

## 2. Survival-Messer

Wenn du in der Wildnis unterwegs bist, musst du viele Aufgaben bewältigen. Ein feststehendes Messer (nicht klappbar, durchgängiger Stahl) wird dich dabei gewaltig unterstützen.

Ein Messer ist im Grunde dein wichtigster Gegenstand in deiner Survival-Ausrüstung. Denn du stellst damit viele Dinge her oder bearbeitest damit Material.

Du solltest darauf achten, dass es ein **hochwertiges** und **sehr stabiles Messer** ist. Stell dir vor, du musst mit deinem Messer einen kleinen Baum fällen. Dann darf es nicht auseinanderbrechen oder sich verbiegen, wenn du mit einem dicken Stamm auf das Messer schlägst.

Das macht ein Survival-Messer aus:

- Robustes Allround-Messer für schwere Arbeiten (Spalten, Hebeln, Hacken, Schlagen)
- Dicke 3 bis 6 Millimeter, dicker als ein Bushcraft-Messer
- Länge ca. 12 - 18 cm, besitzt eine längere Klinge als ein Bushcraft-Messer
- Schwerer und unhandlicher als ein Bushcraft-Messer/Taschenmesser
- Nicht so gute Schneideleistung wie ein Bushcraft-Messer



Das Survival-Messer ESEE 6 ist sehr beliebt

Survival-Messer sind größer als Bushcraft-Messer und Taschenmesser. Diese Messer-Art gilt als Alleskönner.

Ich empfehle **kein Klappmesser, Taschenmesser oder Multitool**. Diese Konstruktionen sind nicht so stark belastbar sowie haltbar wie feststehende Messer.

Du nutzt Survival-Messer für Folgendes:

- Um [Äste zu spalten](#) oder zu zerhacken oder dicke Materialien zu schneiden
- Du fällst mit einem Survival-Messer auch kleine Bäume
- Du hebelst damit, weil sie sehr dick sind
- Schnüre schneiden
- Stöcke anspitzen
- Tiere ausnehmen und Tiere häuten ([hier mein Video dazu](#))
- Als Verteidigung nutzen

Natürlich musst du mit einem so großen Messer sicher und effektiv umgehen können. Schau dir dazu meinen Messer-Basics-Kurs aus dem [Wildimpuls-Programm](#) an.

Achte darauf, dass dein Messer **richtig scharf** ist, wenn du in die Wildnis aufbrichst. Wie du dein Messer im Feld schärfst, zeige ich in meinem [Ratgeber](#).

Auch hier gilt: Besser nimmst du ein einfaches [Ersatz-Messer](#) mit. Besitzt du nur eins und du verlierst es, wird sich deine Situation massiv verschlechtern.

Wenn du ein richtig gutes Messer für deine Survival-Ausrüstung suchst, kauf dir keins für 20 €. Diese Messer halten nicht lange und der Stahl ist meistens nicht massiv genug.

[Ich habe gezielt zu Survival-Messern einen großen Kaufratgeber geschrieben – lies ihn hier.](#)

Hier noch mehr Empfehlungen zu robusten und beliebten Survival-Messern:

- [ESEE Model 6](#), Plain Edge, Klingenlänge: 14,6 cm, Griff: Micarta
- [ESEE Model 5](#), teilgezahnte Klinge, Klingenlänge: 13,34 cm, Griff: Micarta
- [Ka-Bar Becker Companion](#), Klingenlänge: 12,7 cm
- [GERBER Strongarm](#) Coyote Messer mit 12,38 cm Klinge
- [Fallkniven A1XB Expedition Knife](#), 16 cm Klingenlänge
- [Schrade Outdoormesser](#) F46 Frontier, Klingenlänge: 12,83 cm

Wenn du dir nicht sicher bist, welches Messer legal oder illegal ist, so lies meinen exklusiven Ratgeber [Messer-Recht in Deutschland](#).

Weiterhin liegt hier ein gratis PDF für dich bereit.

Mit diesem trainierst du deine Messer-Skills und ich gebe dir neue Projektideen mit auf den Weg.

### 3. Karte und Kompass

Sicher, du kannst ein GPS-Gerät mitnehmen und dich darauf verlassen. Aber das wäre zu einfach und es ist auch nicht sicher, wie lange die Batterie hält. Oder es wird nass und die Technik versagt.



Ein Kompass gehört definitiv in eine Survival-Ausrüstung

Du musst auch **Karten lesen** und einen **Kompass bedienen** können. Beides ist robust und einem Kompass schadet kein Wasser. Nur dann bist du auf der sicheren Seite, dich auch korrekt zu orientieren.

Einen Kompass zu bedienen und in die richtige Richtung zu laufen ist nicht so einfach, wie es sich die

meisten Vorstellen.

Lies unbedingt meinen Ratgeber "[Wie benutze ich einen Kompass mit Karte?](#)" und/oder mach bei einem [Survival-Training](#) mit.

Karten sind zudem leicht und einfach zu transportieren. Wenn du Karten mitnimmst, pack eine Straßenkarte sowie eine Karte der Topografie zu deiner Survival-Ausrüstung.

Auch hier gilt: Nimm nicht den billigsten Kompass. Ich empfehle dir den [Suunto Kompass](#). Dieser Kompass ist zwar teurer als andere Modelle, kann aber weltweit eingesetzt werden und besitzt eine 360-Grad-Drehscheibe (Achtung, es gibt auch andere Maßeinheiten).



Amazon  
Angebot

-15 %

*Daten aktualisiert vor 7 Stunden*

[SUUNTO Unisex Mc-2 G Mirror Compass Kompass, Weiß, Einheitsgröße EU, Weiß](#)

- Professioneller Kompass mit hoher Präzision und zuverlässigen Funktionen, Spiegel für Richtungspeilung und Signalgebung, Mit Klinometer

- Globale Ausrichtung, Gute Lesbarkeit bei schlechten Lichtverhältnissen durch leuchtende Markierungen, Einstellbare Deklinationskorrektur, Herstellung in Finnland
- Bodenplatte mit Lupe, Metrische Skalen und Inch-Messer, Peilloch und Kimme, Abnehmbare Tragekordel mit Schnappschloss, Keine Batterien erforderlich
- Hochwertige Edelstahlnadel mit Edelsteinlager, Flüssigkeitsgefüllte Kapsel für stabilen Betrieb, Lünette aus Kunststoff
- Lieferumfang: 1x Suunto MC-2 G Mirror Compass, Inkl. Tragekordel, Schlüssel für Deklinationskorrektur, Schnellverschluss, Kurzanleitung, Farbe: Transparent/Schwarz, Maße: 65 x 101 x 18 mm, Gewicht: 75 g, Lünettenmaterial: Kunststoff

**74,72 €**

UVP: ~~87,90 €~~

[Artikel anschauen](#)

Außerdem bekommst du noch eine Lupe und einen Spiegel.

Die Lupe nutzt du nicht nur zum Vergrößern, sondern auch um ein [Feuer mit der Sonne](#) zu machen. Der Spiegel ist für die Kompassnutzung da, aber auch um Kleinteile aus dem Auge zu holen oder um im Notfall Blendzeichen abzugeben.

## 4. Erste-Hilfe-Set

Auch wenn du nur kurz in den Wald gehst: Nimm ein Erste-Hilfe-Set mit. Du solltest dies zu jeder Zeit dabei haben.

Wichtig ist, dass du einen Druckverband machen kannst. Gerade bei schweren Verletzungen mit Blutungen ist das nötig. Die meisten Erste-Hilfe-Sets besitzen die Verbandsmaterialien, um einen Druckverband anzulegen.

Es gibt extra [Erste-Hilfs-Sets](#), die für Camping und Reisen geeignet sind. Diese empfehlen sich besonders, wenn du in der Wildnis unterwegs bist.

Leg dir auch ein Erste-Hilfe-Taschenbuch ([PDF als Download](#)) zu und studiere es VOR deinem Survival-Abenteuer. Die wichtigsten Handgriffe sollten sitzen.

Lies auch meinen Artikel: [Erste-Hilfe-Set: zusammenstellen und anwenden](#). Dort zeige ich dir auch in einem Video, wie du einen Druckverband anlegst.





Und weißt du, was noch gut ist am Erste-Hilfe-Set? Darin befindet sich eine Rettungsdecke, die du als Tarp nutzen kannst, um dich vor Regen zu schützen.

## 5. Säge

Es gibt unterschiedliche Sägen und jeder kommt mit einer anderen Art gut zurecht.

Egal, ob Bogensäge, Klappsäge, Handkettensäge, Drahtsäge, Bügelsäge oder Spannsäge – Am wichtigsten ist, dass du eine in deiner Survival-Ausrüstung hast. Die Säge sollte **robust** und **leicht** sein.

Mit einer Säge kannst du schnell und leise Stämme durchsägen oder dir Brennholz herstellen. Oder du baust dir aus großen Ästen einen [Unterschlupf](#) oder ein [Dreibein](#). Mit einer Säge geht vieles leichter von der Hand. Den Rohstoff Holz hast du meistens in Massen zur Verfügung.

Schaue dir dazu meinen Artikel an: [Warum eine Handsäge in dein Rucksack gehört](#) und [Die Bahco Laplander](#): Die Klappsäge, die ich seit über 5 Jahren für Survival & Bushcraft verwende.



## 6. Gute Kleidung

Das Wetter: **unberechenbar**. Es ändert sich innerhalb von Stunden. Aus Sonne wird Regen, aus Regen wird Schnee.

Doch dafür gibt es Abhilfe: Die richtige Kleidung gehört in eine Survival-Ausrüstung.

Selbst wenn du an einem heißen Sommertag in die Wildnis gehst, musst du mit dem Schlimmsten rechnen.

Eine Unterkühlung kannst du auf deinem Survival Abenteuer überhaupt nicht gebrauchen. Diese ist Hauptursache für die meisten menschlichen Todesfälle in der Wildnis.

Ein Feuer kann ausgehen oder die Wärme reicht nicht, um dich angemessen zu wärmen.



Gute Kleidung ist sehr wichtig wenn du in der Wildnis bist

### **Halte dich grundsätzlich von Bekleidung aus Baumwolle fern.**

Wenn diese nass wird – durch Schwitzen oder Regen – trocknet sie nicht so schnell wie andere Stoffe.

Das Problem dabei: Du kühlst aus durch die Verdunstungskälte. Du wirst steifer in deinen Bewegungen, dadurch verletzungsanfälliger durch Zerrung, Umknicken oder Ausrutschen.

Hinzu kommt, dass du eine Erkältung samt Lungenentzündung bekommen kannst.

Angesichts dessen empfehle ich Kleidung aus synthetischen Materialien. Wollmaterialien sind auch zu empfehlen.

Kunstfaser trocknet schneller und wärmt dadurch besser, da keine Verdunstungskälte entsteht. Außerdem sind diese Materialien oft wasserabweisend.

Weiterhin: **Robuste und angenehme Schuhe** sind ein Muss. Spare nicht bei der Auswahl und tue deinen Füßen einen Gefallen.

Lies auch

[Der große Ratgeber: Welche Kleidung beim Survival-Training und beim Bushcraften?](#) – Die richtige Kleidung kann in Überlebenssituationen über Leben und Tod entscheiden. In diesem Ratgeber behandeln wir, was du draußen anziehen solltest.

## **7. Pfeife**

Wenn du in Schwierigkeiten geraten bist, kann deine Stimme schnell versagen. Auch ist grundsätzlich deine Stimme nicht so laut wie eine Pfeife.

Pack daher eine Pfeife zur Survival-Ausrüstung, denn diese hat eine **hohe Reichweite**. Du machst damit

auf dich aufmerksam und Personen in der Nähe werden dich schnell orten können.

Pfeifen aus **Kunststoff** sind zu empfehlen, da diese leicht sind, schwimmen und nicht rosten. Trag deine Pfeife am besten um den Hals.



Amazon  
Angebot  
-14 %

[ACME Tornado Slimline No. 636, orange - Signalpfeife und Notrufpfeife](#)

**5,57 €**  
UVP: ~~6,50 €~~

## 8. Rettungsspiegel

Stell dir vor, ein Hubschrauber sucht nach dir. Dann hilft dir die Pfeife auch nicht.

Aber ein Rettungsspiegel, auch Signalspiegel, Sonnenspiegel oder Heliograf genannt.

Diese leichten, kompakten Spiegel können das **Licht über weite Entfernungen reflektieren** und Signale

an Personen in großer Entfernung senden.

Dieses [Multifunktions-Notfall-Werkzeug](#) gibt es auch mit Pfeife. Es kostet wenig, ist leicht und klein. Und es rettet Leben, wenn es hart auf hart kommt – also ab in den Rucksack zu deiner Survival-Ausrüstung.

## 9. Seil

Ein stabiles Seil ist ein wichtiges Überlebensmittel und darf in der Survival-Ausrüstung nicht fehlen. Die stabilen Seile werden auch [Paracord](#) genannt. Du kannst sie für allerhand Verbindungen nutzen und für deine Hängematte, zum Ziehen von Stämmen oder tragen von Brennholz.



Amazon  
Angebot

-11 %

4,7 (6247)

*Daten aktualisiert vor 9 Stunden*

[WINGONEER Paracord 4mm, 100ft, Paracord 550 7 Core Strand, reißfest, 100% Nylon Cord, Vielseitig Typ III Mil-Spec Paracord, Hält bis zu 250kg, Ideal für Outdoor Survival Camping– Olive Green Camon](#)

- Hochwertiges Paracord: Paracord besteht aus 100 % hochfestem Nylon und enthält 7 Kerne, die jeweils mit drei Lagen Nylon verdreht und mit 32 Fäden auf der Außenseite geflochten sind, die einzeln verwendet oder zu dickeren Seilen geflochten werden können.
- Robustes Paracord: Mit einer Nylonseillänge von 31 Metern, einem Durchmesser von 4 mm und 7 Adern hält Typ III Paracord bis zu 250 kg (550 lbs) aus und behält immer seine Form, ohne sich zu dehnen oder auszufransen, so dass es leicht zu flechten, zu binden und zu verwenden ist und eine beständige und zuverlässige Unterstützung für Ihre Projekte bietet.
- Hervorragende Haltbarkeit: Das Seil ist aus reinem Nylon, wasserdicht und schnell trocknend,

stark, wenig elastisch, leicht zu knoten, ausbleichsicher, verfärbungssicher, nicht verrottend, nicht schimmeln, ausgezeichnet. Leicht zu handhaben und weit verbreitet.

- Multifunktionales Nylonseil: Paracord ist ein unverzichtbares Werkzeug für alle Outdoor-Forscher. Es erfüllt zuverlässig seine Funktion bei Campingausflügen, Hochzeiten oder beim Transport von Gepäck. Besonders beim Camping und bei der Erkundung des Dschungels kann es als Wäscheleine und Zeltleine im Camp verwendet werden.
- Kreatives Basteln: Eine breite Palette von Farben lässt sich für verschiedene Outdoor- und Bastelaktivitäten beliebig kombinieren. Paracord eignet sich perfekt für Accessoires und DIY-Projekte: Schlüsselbänder, Armbänder, Schlüsselanhänger, Hundeleinen und andere kreative Bastelarbeiten.

**7,99 €**

UVP: ~~8,95 €~~

[Artikel anschauen](#)

Nimm verschiedene Schnüre mit, wie Angelsehne, Wäscheleine, Bindfaden und Grill-/Bratschnur. Tipp: viele Paracord-Seile haben Angelschnur und Zunder im Kern eingeflochten.

## 10. Wasserfilter oder Wasserbehälter

Am Anfang des Artikels habe ich das Wasser-Problem schon benannt: Hast du innerhalb von 72 Stunden kein Wasser getrunken, sieht es miserabel für dich aus.

Optimalerweise musst du am Tag **mindestens einen Liter Wasser trinken**. Wenn du dich körperlich betätigst, wie in der Wildnis, musst du sogar noch mehr Wasser zu dir nehmen.

Du könntest nun viel Wasser mitnehmen. Das Problem: **Wasser ist schwer**. Ein Liter wiegt ein Kilo.

Das bedeutet, dass du nur wenige Liter mitnehmen kannst. Den Rest musst du dir suchen.

Und unsauberes Wasser macht krank. Wirst du in der Wildnis krank, verschlimmert sich deine Situation drastisch.

Pack daher einen [Wasserfilter](#) zu deiner Survival-Ausrüstung. Damit filterst du das Wasser ausreichend.



Wasserfilter sind unentbehrlich um sauberes Trinkwasser zu gewinnen

Möchtest du keinen Wasserfilter mitnehmen, dann **pack unbedingt eine Metallflasche mit Deckel ein** (z. B. [diese hier](#)). Mit ihr kochst du Wasser ab, transportierst Wasser und sammelst Nahrung und Wasser.

Ich bevorzuge sogar eine Metallflasche, weil sie vielseitiger ist als ein Wasserfilter. Außerdem hält sie länger als ein Wasserfilter: Ein Wasserfilter kann x Liter Wasser filtern, dann muss er gereinigt oder das Filtersystem ausgetauscht werden. Das Problem hast du mit einer Metallflasche nicht.

Lies auch meinen Artikel dazu [Survival: der ultimative Wasser-Guide](#).

## 11. Lichtquelle

Es wird Nacht, völlige Dunkelheit. Das Feuer geht aus, weil nicht genügend Brennholz vorhanden ist. Du siehst die Hand vor deinen Augen nicht mehr. Es ist keine Taschenlampe vorhanden.

Katastrophe!

Das darf nicht passieren. Völlige Dunkelheit kann **Angst** und **Hilfslosigkeit** verursachen. Du brauchst immer genug Licht.

Wenn du in der Wildnis unterwegs bist, gehört also eine Taschenlampe in jede Survival-Ausrüstung.



Taschenlampen waren noch nie so leicht, energieeffizient und so klein.

Ich empfehle dir eine Stirnlampe, so hast du die Hände frei – deine wichtigsten Werkzeuge.

Meine Empfehlungen: die [Black Diamond Storm 400](#), die [PETZL Stirnlampe Actik Core](#) oder die [Ledlenser H8R](#).

## **Bonus-Gegenstand: Angelset**

Ja, ein Angelset kann super nützlich sein, wenn du dich in einer Überlebenssituation befindest und keine anderen Nahrungsquellen zur Verfügung hat.

Es gibt nichts Schlimmeres, als wenn man Hunger hat und nichts zu essen hat, oder? Mit einem Angelset kannst du dir Fische fangen und damit deinen Hunger stillen.

**Und oft ist es um ein Vielfaches leichter Fische zu fangen, als Tiere auf dem Festland.** Hinzukommt, dass Fisch leicht zu verarbeiten ist und dazu noch viel Eiweiß besitzt.

Es ist essenziell, dass dein Set aus langlebigen Materialien besteht und alle wichtigen Ausrüstungsgegenstände enthält, die du brauchst. Du solltest auch wissen, wie man eine Angelrute aufbaut und auswirft, damit du erfolgreich sein kannst.





Mit einem Survival-Angelset kommst du schnell und effizient an Nahrung

Meine Empfehlung für ein Angelset:

- Haken verschiedener Größen, mind. 3 Stück
- reißfeste Angelschnur, am besten geflochten, mind. 10 kg Zugkraft
- Kunstköder und Wirbel, falls noch Platz im Angelset ist

Diese Materialien packst du in eine kleine Tüte und verstaust sie gut. Wenn du die Kunstköder weglässt, kannst du diese kleine Tüte sogar unter deine Schuhsohle legen. So trägst du dein Survival-Angelset immer bei dir.

## Dein Rucksack

Ich liste den Rucksack nicht als einzelnen Ausrüstungsgegenstand auf, weil ich diesen als selbstverständlich betrachte. Irgendwie musst du ja deine Ausrüstung transportieren.

Es gibt keinen Rucksack, den ich besonders gut oder schlecht finde. Aber es gibt Attribute, die ich gut finde.

**Achte daher darauf, dass er gut sitzt sowie einen Brust- und Hüftgurt besitzt.**



Am wichtigsten ist für mich der Tragekomfort eines Rucksacks

Mein Grundsatz: einen guten Rucksack merkst du nicht beim Wandern.

Außerdem muss dir klar sein, dass du mit einem Rucksack auch mal rennen musst. Achte also darauf, dass er gut und eng am Körper anliegt – wie ein eigenes Körperteil.

## Du als Ausrüstungsgegenstand

Nun hast du allerhand Gegenstände in deiner Survival-Ausrüstung und du kannst damit die meisten Notfallsituationen meistern.

Jedoch musst du auch wissen, wie du diese Tools **einsetzt** und möglichst **effektiv damit umgehst**.

Zwei weitere wichtige Elemente gehören zu dem Gesamtpaket dazu:

Wissen sowie körperliche und geistige Fitness.

## Dein Wissen ist der Schlüssel zum Überleben

Ich kann es nur wiederholen: Du musst mit den Gegenständen umgehen können. Das beste Messer der Welt ist sinnlos, wenn du damit nicht umgehen kannst.

Bevor du dich also in ein richtiges Abenteuer stürzt, **wende die Gegenstände in einer sicheren Umgebung an**. Dann kannst du alles ausprobieren und lernst dazu.

Es gibt auch viele **Bücher** und **Videos** zu den verschiedenen Gegenständen.

Ein **Survival-Training** kannst du in Deutschland auch durchführen. (Schau dazu meinen Artikel [Fünf großartige Survival-Trainings in Deutschland](#) an. Ich habe auch die Kosten aufgelistet.)

Und lies auch meinen Artikel dazu: [Die 7 wichtigsten Survival-Tipps zum Überleben](#).

## Körperliche und geistige Fitness

Du musst fit sein für den Wald und das Abenteuer. Deine Fitness ist ein entscheidender Faktor.

Überleben und Notsituationen meistern, bedeutet **Stress**. Auch, wenn du dir das jetzt noch romantisch ausmalst: Bist du erst ein mal in der Situation, musst du schwere **Entscheidungen** treffen. Du wirst **Ängste** und **Unsicherheiten** entwickeln, die du vorher nicht kanntest. [Panik musst du unbedingt vermeiden](#).

Ein [Feuer anzuzünden](#) oder einen [Unterschlupf](#) zu bauen kann sehr anstrengend sein. Das sieht in Filmen oft leicht aus, benötigt aber im richtigen Survival oft Stunden körperlicher Arbeit.

Dazu darfst du deinen Optimismus nicht verlieren. Bist du ständig am Tiefpunkt während deines Abenteuers, wird noch mehr schiefgehen. Und es werden Dinge schiefgehen – versprochen.

Stell dir vor, du hattest seit zwei Tagen kein Essen. Wie wird wohl deine Laune sein? Mit Hunger musst du umgehen können. Das kannst du zum Beispiel [vorher schon üben](#).

Wenn du körperlich und geistig fit bist, sind deine Überlebenschancen um ein Vielfaches höher.

Ein gesunder Körper sowie eine aufmerksame Psyche gehören daher auch zur Survival-Ausrüstung.

P. S. Ein 20 € Survival-Paracord-Armband gehört nicht zu einer Survival-Ausrüstung. Wieso nicht, schreibe ich in meinem Artikel "[Was ist ein Survival Armband?](#)".

---

*Habe ich etwas vergessen? Was denkst du zu der Liste? 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 einfachen 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>