Urin trinken um zu Überleben - ist das ungefährlich?

Urin trinken, um zu überleben? Eine komische Vorstellung.

Sicher hast du schon davon gehört. Bear Grylls hat das Thema dann ins Fernsehen gebracht.

Klar, Wasser ist wichtig und eins deiner wesentlichen Grundbedürfnisse.

Aber ist Wasser wie Urin? Es gibt viele Mythen um das "*Trinken von Urin*". Darüber kläre ich jetzt auf.

Was ist Urin?

Starten wir damit, was Urin ist.

Bei einem gesunden Menschen besteht der Urin **zu 95 % aus Wasser**.

Das ist großartig, oder? Wir benötigen Wasser zum Überleben.

Die **restlichen 5 % des Urins sind problematisch**. Die Nieren (auch "menschliche Kläranlagen" genannt) filtern Unreinheiten aus dem Blut und scheiden diese über den Urin aus.

Urin ist das Abwasser des menschlichen Körpers.

Es gibt über 3000 Verbindungen im Urin, die abhängig von deiner Nahrungsaufnahme, den eingenommenen Medikamenten, Umweltverschmutzungen und Abfallmetaboliten variieren.

Was ist Urin? Wasser und Schadstoffe aus dem Körper.

Aber ist Urin nicht sauber?

Es gibt den Mythos, dass Urin sauber sei. Also, dass Urin nicht viele Bakterien enthält.

Das stimmt ganz und gar nicht. **Urin enthält in der Blase schon eine Vielzahl verschiedener Bakterien.**

Und da die untere Harnröhre nicht keimfrei ist, enthält Urin beim Austritt bis zu 10.000 Keime pro Milliliter.

Dazu kommen noch die mehr als 3000 Verbindungen im Urin.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind:

- Harnstoff
- Chlorid
- Natrium
- Kalium
- Kreatinin

Je dehydrierter eine Person ist, desto weniger Wasser befindet sich im Urin.

Daher ist die Konzentration von Abfallprodukten im Urin von dehydrierten Personen höher.

Aber was ist mit Bear Grylls, der seinen Urin getrunken hat?

Aber was ist mit Bear Grylls der seinen Urin getrunken hat?

Ich mag diese Reality-TV-Stars wie Bear Grylls oder Ed Stafford nicht, die schlechte Ratschläge zum Überleben geben.

Außerdem zeigen sie überwiegend Extremsituationen und gehen viel zu hohe Risiken ein.

Ja, es gibt einige Fälle, in denen Menschen ihren Urin getrunken haben. Und vielleicht hat ihnen das auch ihr Leben gerettet.

Aber das waren alles extreme Überlebenssituationen.

In den meisten Fällen **steht dir eine Wasserressource zur Verfügung** (auch wenn du diese nicht siehst oder erkennst).

Schau dir etwa diese Möglichkeiten an, Wasser zu finden, zu sammeln und zu filtern. Ich habe darüber einen ausführlichen Artikel geschrieben, der dir helfen wird.

Kommen wir zu dem wichtigsten Punkt.

Was passiert, wenn du Urin trinkst?

Deine Nieren filtern die Abfallstoffe aus deinem Körper.

Wenn du also deinem Körper "Abfall" zuführst, muss er diesen wieder und wieder filtern.

Das ist eine **große Belastung für deine Nieren** und es kann zu Symptomen kommen wie beim Nierenversagen.

Aufgrund aller Schadstoffe und des Natriums im Urin wirst du sogar noch schneller dehydrieren, als wenn du keinen Urin trinkst.

Was passiert, wenn du deinen Urin trinkst?

Wie lange du mit Urin überlebst

Fakt ist, dass du im Laufe einer Dehydration immer mehr Abfallprodukte mit dem Urin ausscheidest.

Wenn du zum ersten Mal deinen Urin trinkst, wird noch mehr Wasser drin sein.

Doch von Mal zu Mal wird das Wasser im Urin weniger. Dein Urin wird immer dunkler, da er immer mehr Abfallprodukte enthält.

Deine Lage ist fatal: Du musst **zwischen Dehydration und Nierenversagen wählen**.

Es gibt viele widersprüchliche Ratschläge, wie lange du mit Urin überlebst.

Eine genaue Annahme kann hier nicht getroffen werden!

Mit jedem Zyklus des Urintrinkens steigt die Konzentration der Schadstoffe dramatisch an. Während die erste Aufnahme vielleicht noch einen hohen Wasseranteil hat, wird der Urin schnell zu einer toxischen Brühe, die den Körper mehr belastet als entlastet. Anstatt eine genaue Überlebenszeit zu schätzen, ist es sicherer, davon auszugehen, dass jeder Schluck das Risiko eines Nierenversagens erhöht und die Dehydration beschleunigt.

Kannst du Urin reinigen?

Ja, das geht. Den Urin kannst du auf zwei verschiedene Methoden reinigen.

Erste Methode: Du kochst den Urin ab und fängst den Dampf auf. Dieser wird zu Wasser. Im Gefäß bleiben alle Schadstoffe zurück. Das Gute bei der Methode ist, dass viele Bakterien und Viren abgetötet werden. Der Nachteil ist, dass du für diese Methode mehrere Gefäße und einen Schlauch benötigst. Dies wirst du wahrscheinlich in einer Überlebenssituation nicht dabeihaben.

Zweite Methode: mit einer Solardestille. Es muss dafür sehr sonnig und warm sein, damit eine Solardestille funktioniert. Du wirst dadurch nicht viel Wasser gewinnen. Aber in einer Überlebenssituation zählt jeder Tropfen! Schau dir den Wikipedia-Artikel zur Solardestille dazu genauer an. Auch in meinem Artikel "5 Möglichkeiten, Salz aus Wasser zu entfernen (damit du es trinken kannst)" findest du auch noch die genaue Beschreibung einer Solardestille.

Kannst du Urin filtern?

Im Handel gibt es viele Wasserfilter, die Bakterien, Parasiten und sogar einige Viren herausfiltern.

Jedoch hat Urin nur wenig Bakterien und Viren in sich.

Das Problem sind die Schadstoffe.

Denn die meisten Schadstoffe sind zu klein, damit ein Wasserfilter sie zurückhält.

Andere Methoden zur Wasseraufbereitung, wie Reinigungstabletten und UV-Lampen, sind ebenfalls nicht wirksam, um diese winzigen Schadstoffe zu entfernen.

Der beste Filter für Urin ist immer noch Aktivkohle – obwohl diese nicht perfekt ist. Denn Aktivkohle entfernt keine anorganischen Chemikalien wie Natrium. Und zu viel Natrium im Körper bringt dich selbst in eine Überlebenssituation.

Wenn du einen Filter hast, dann filtere deinen Urin unbedingt. Aber denke daran, dass auch danach das Trinken von Urin nicht ungefährlich ist.

Zusammenfassung

Die Vorstellung, Urin zum Überleben zu trinken, ist ein gefährlicher Mythos.

Anstatt den Durst zu löschen, führt das Trinken von Urin dem Körper die bereits ausgeschiedenen Schadstoffe und Salze erneut zu.

Dies überlastet die Nieren, beschleunigt die Dehydration und kann zu einem Nierenversagen und im schlimmsten Fall zum Tod führen.

Die einzig sichere Methode, Wasser aus Urin zu gewinnen, ist die Destillation, die in einer Überlebenssituation jedoch kaum praktikabel ist.

Daher lautet der einzig sichere Ratschlag: Trinke niemals Urin, um zu überleben.

Und, habe ich mit dem Mythos aufgeräumt? Hast du jemals Urin getrunken, um zu überleben? Oder nur um zu probieren?

Erzähle uns deine Geschichte!

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