

26 Survival-Mythen, die dich das Leben kosten können

Es sind viele Lifehacks bekannt, wie du unter bestimmten Umständen und in Situationen überleben wirst.

Diese werden von Filmen verbreitet und so auch immer wieder aufgewärmt.

Bestimmt kennst du einige dieser "selbstverständlichen" Tricks.

Viele davon sind aber Mythen und keineswegs wahr. Manche von ihnen **können dich sogar dein Leben kosten**.

Ich habe dir hier 26 dieser Überlebensmythen zusammengefasst, damit du es besser weißt, wenn du in eine solche Situation kommst.

Podcast zu den Survival-Mythen

Du hast Glück, denn zu diesem Ratgeber gibt es auch den passenden Podcast. [Höre ihn dir hier an.](#)

Überlebensmythen zum Thema Kälte

Es gibt einige Tricks zur Abwendung von Kälte, die zum Teil genau das Gegenteil bewirken. So gerätst du schnell in eine noch brisantere Lage.

1. Das Reiben von erfrorener Haut wärmt sie wieder auf

Tu das nicht. Tu das niemals!

Erfrierungen treten auf, wenn sich in deiner Haut Eiskristalle bilden.

Wenn du die Verletzung dann zu reiben beginnst, richtest du nur noch mehr Schaden an. Das liegt daran, dass die gebildeten **Eiskristalle deine Zellen aufreißen**.

Anstatt dessen solltest du das Gewebe langsam wieder aufwärmen und eventuell ein Schmerzmittel zu dir nehmen – Erfrierungen, Frostbeulen und Kälteschäden können nämlich verdammt wehtun.



Reibe niemals erfrorene Haut. Damit zerstörst du die Zellen!

2. Ein heißes Bad lindert Unterkühlungen

Nein, das ist falsch.

Es ist sehr gefährlich, wenn du dich unterkühlt in eine heiße Badewanne legst. Das führt in erster Linie nämlich zu qualvollen, unerträglichen Schmerzen oder löst im schlimmsten Fall sogar einen Herzinfarkt aus.

Es stimmt: Du musst Unterkühlungen zunächst direkt behandeln, indem du die Temperatur wieder anhebst.

Das musst du aber **langsam und Schritt für Schritt** angehen.

Anstatt dessen solltest du sehr warme bis heiße Wasserflaschen in beide Achselhöhlen einklemmen oder dich durch direkten Hautkontakt mit anderen Menschen wieder aufwärmen.

Lies auch: [Wie du einen Sturz ins kalte Wasser überlebst](#)

3. Schlaf hilft bei Unterkühlungen

Dein Körper ist einer hohen Belastung ausgesetzt, wenn du unterkühlt bist: Du zitterst, bist verwirrt, sprichst nur noch undeutlich und Schwerfälligkeit macht sich breit.

Natürlich benötigt dein Körper einmal eine Pause und er wird müde. Das heißt aber noch lange nicht, dass du einfach die Augen schließen und schlafen sollst.

Das ist nämlich ein ernst zu nehmendes Warnsignal. Unter diesen Umständen **führt das Einschlafen fast ausnahmslos zum Tod.**

Während du dich also langsam wieder aufwärmst, musst du unbedingt darauf achten, nicht einzuschlafen.

4. Essen beugt einer Unterkühlung vor

Niemals solltest du etwas essen, wenn es dich aufgrund einer Hypothermie (also einer Unterkühlung) nur so schüttelt.

Wenn du nur unter einem gewöhnlichen Schock stehst, sieht das anders aus.

Bei einer Unterkühlung ist Essen aber gefährlich. Wenn du nämlich hier in einen Schockzustand fällst, weil dein Körper sich gegen die Kälte verteidigt, ist es sehr wahrscheinlich, dass du erbrechen wirst, wenn du gerade etwas gegessen hast oder noch mitten im Essen bist.

Schlimmstenfalls führt das sogar zum **Tod durch Ersticken**.

5. Alkohol wärmt von Innen

Bestimmt kennst du das typische Bild: Ein Bernhardinerhund läuft herum und hat an seinem Halsband eine kleine Flasche Kognak hängen, um Opfer einer Lawine wiederzubeleben.

Solche hochprozentigen alkoholischen Getränke (und alkoholische Getränke allgemein) sind in dieser Lage allerdings das Letzte, was du wirklich benötigst, wenn du gegen die Kälte kämpfst.

Auch wenn es sich so anfühlen mag, als würde der Alkohol dich von Innen wärmen, in der Realität sieht es anders aus.

Der **Alkohol weitet deine Blutgefäße und Kapillaren** an der Hautoberfläche, wodurch du **nur noch schneller auskühlst**.

Besser ist es, wenn du zu heißen Tee oder Kakao greifst.

6. Jedes Material funktioniert als Basisschicht (Base Layer) gleich gut

Das ist nicht ganz wahr. Was die Kälte betrifft, so bedeutet Baumwolle als Basisschicht unter Umständen deinen Tod. Das liegt daran, dass Baumwolle in erster Linie bei niedrigen Temperaturen eine Unterkühlung fördert.

Zwar eignet sich Baumwolle hervorragend, um den Tag im Haus zu verbringen und sie bringt in heißen und trockenen Gebieten viele Vorteile.

Jedoch verliert **nasse Baumwolle sämtliche Dämmeigenschaften**. Baumwolle kann das 27-fache ihres eigenen Gewichts an Wasser speichern, was dir im Ernstfall wertvolle Körperwärme raubt.

Einfache Daumenregel: Wenn es kalt genug ist, um lange Unterhosen zu tragen, dann ist es zu kalt, um Baumwolle als Basisschicht zu wählen.

Lies auch

[Die 7 Todfeinde, wenn du in einer Survival-Situation bist](#) – Auf welche Feinde musst du achten, wenn du dich in einer Überlebenssituation befindest? Erfahre, wie du diese Survival-Fehler vermeidest und überlebst.

Überlebensmythen zum Thema Feuer

Ohne Feuer bist du aufgeschmissen. Aber auch hier haben sich mehrere Mythen eingeschlichen.

7. Holztest mit dem Daumen

Vielleicht hast du davon gehört, dass du mit deinem Daumnagel feststellen kannst, ob sich ein Stück Holz dazu eignet, durch Reibung ein Feuer zu entzünden.

Immer wieder ist zu hören, dass dazu das Holzstück mit dem Daumnagel eingedrückt werden muss.

Gefährlich ist dieser Mythos nicht. Dieser Test funktioniert unter Umständen, dann ist das aber **keine Bestätigung, sondern einfach nur Zufall.**



Zum Feuerbohren brauchst du trockenes Holz.

8. Talg von der Nase ist ein guter Anzünder

Also wirklich, hast du etwa genügend Talg auf deiner Nase, um damit die Spitze des Stocks zum Feuerbohren einzufetten?

Ich kenne dich zwar nicht persönlich, aber ich bezweifle diesen Umstand.

Auch ein Teenager mit schlechter Haut produziert nicht genügend Talg, um damit beim Feuerbohren zu unterstützen.

9. Ein Feuer durch das Aneinanderreiben von zwei Stöcken entzünden

Es stimmt: Reibung ist eine Möglichkeit, um Wärme und dadurch auch eine erste Flamme hervorzubringen.

Das **funktioniert aber nicht**, wenn du einfach nur zwei Stöcke aneinander reibst. Das Schaffen eines [Feuers durch Reibung](#) erfordert viel Übung, Geduld und vielleicht auch etwas Glück.

10. Nasse Streichhölzer funktionieren, nachdem sie getrocknet wurden

Nein, da muss ich dich leider enttäuschen.

Die Chemikalien, die sich in den Streichholzköpfen befinden, sind gegenüber Feuchtigkeit besonders empfindlich.

Sobald ein Streichholzkopf einmal mit genügend Wasser in Berührung kommt, **verändert sich die chemische Zusammensetzung**. Dann funktionieren sie nicht mehr. Selbst, wenn du sie trocknest.

Geh auf Nummer sicher und kauf dir lieber gleich [wasserfeste Streichhölzer](#) oder bewahre deine herkömmlichen in einem wasserdichten Behälter auf.

11. Hartholz eignet sich am besten für das Entzünden eines Feuers durch Reibung

Ja, es stimmt: Die Eiche eignet sich hervorragend als Feuerholz. Hartholz brennt lange und gut.

Das bedeutet aber nicht gleichzeitig, dass sie sich auch für das Entfachen eines Feuers durch Reibung eignet.

Hierfür sind die **Zündtemperatur und Dichte nicht geeignet**. Weichholz, wie die Pappel (ohne [Harz](#)) eignet sich hingegen besser.

Ich habe zu dem Thema einen ganzen Ratgeber geschrieben: [Welches Holz für den Feuerbohrer?](#) So wählst du das beste Holz für deinen Bogenbohrer aus.

12. Achtseitiger Feuerbohrer

Eines Tages wurde der achtkantige [Feuerbohrer](#) beliebt. Diese scharfen Kanten sind aber nicht von Vorteil, im Gegenteil: Sie **zerstören die verwendete Schnur**.

Halte dich besser an herkömmliche, runde Stöcke. Je runder, desto besser.

Wenn du noch mehr über Zunder und Feuermachen lernen möchtest, dann schau dir auch mein Buch "[Die Feuer-Fibel](#)" an.

Überlebensmythen zum Thema Hydration & Trinken

Trinken ist wichtig. Es klingt banal: Pass aber gut auf, dass du dabei nichts falsch machst.

13. Den eigenen Urin trinken

Die Frage wird zwangsläufig unweigerlich auftauchen: „Kann ich meinen eigenen Urin trinken?“

Ich sage dir:

„Ja, du kannst, aber warum solltest du das tun?“

Dein Urin ist **voll mit den Ausscheidungsprodukten** deines Körpers. Führe die Abfallstoffe nicht wieder deinem Körper zu.

Lesetipp für mehr Informationen: "[Urin trinken, um zu überleben - ist das sicher?](#)"



Urin ist voll mit Schadstoffen. Besonders dann, wenn du eh schon wenig Wasser im Körper hast.

14. Schnee essen

Ich gehe davon aus, dass dir bewusst ist, warum du den gelben Schnee nicht essen solltest. :-)

Was ist aber mit dem „normalen“, weißen Schnee?

Wenn du keine andere Wasserquelle zur Verfügung hast, solltest du Schnee **immer zuerst schmelzen**.

Schnee besteht aus neun Teilen Luft und nur aus einem Teil Wasser. Wenn du versuchst, Schnee zu essen, wirst du dir **eine Unterkühlung holen**. Im Extremfall friert dein Mund ein.

Lesetipp: [Der ultimative Wasser-Guide \[finden, sammeln, filtern\]](#)

15. Stein lutschen

Die Idee dahinter ist, dass dies den Speichelfluss ankurbelt.

Tu das aber nicht, das bringt dir kaum etwas. Im schlimmsten Fall verschluckst du den Stein und erstickst daran.

16. Blut trinken

Ja, es ist Wasser im Blut. Das ist das Risiko, was du dabei eingehst, aber nicht wert.

Das Trinken von Blut **führt kaum zu Ergebnissen und löscht keinen Durst**. Dir wird in absehbarer Zeit schlecht davon.

Außerdem nimmst du damit eventuell Krankheitserreger auf.

Überlebensmythen zum Thema Unterschlupf und Schutz

Es sind auch Mythen um das Thema Unterschlupf entstanden. Mach dich jetzt schlau:

17. Ein großes Feuer ist besser als ein Unterschlupf

Nein! Was ist, wenn es regnet, schneit oder windig wird?

Glaub mir, das willst du nicht erleben. Nimm dir die Zeit, einen [Unterschlupf](#) zu bauen.

Lesetipp: [Die wichtigsten Survival-Tipps zum Überleben](#)



Baue ein Shelter noch vor dem Feuer

18. Rettungsdecken sind nutzlos

Auch hier: Fehlanzeige.

Die riesigen Alufolien sehen zwar nicht wärmend aus, aber eine **Aluminium-Schicht reflektiert stark**.

So wirst du warmgehalten. Probiere es aus! Sie wiegen kaum etwas und sind zusammengefaltet winzig. Du wirst nicht einmal merken, dass du Rettungsdecken mithast.

Kauftipp: [10 Stück Rettungsdecke / Rettungsfolie für ca. 14 €](#)

19. Feuer in einer Höhle

Ja, das hält dich zwar warm, aber die Temperatur **dehnt den Stein aus**.

Das kann sogar dazu führen, dass die Höhle (oder [Schneehöhle](#)) einstürzt und du mit deinem Feuer begraben bist.

Entzünde dein Feuer daher am besten vor der Höhle.

20. Ein Lean-To Unterschlupf ist ein großartiger Unterschlupf

Ein Lean-To sieht gut aus, aber du solltest das nicht als Unterschlupf zum Schlafen nutzen.

Mit diesem sehr einfachen Unterschlupf bist du **nicht wirklich geschützt**.

Du benötigst etwas mit Wänden, einem Dach und vielleicht sogar einer Art Tür, um richtig warm und trocken zu bleiben. Wie das Debris Hut ([hier ein Video dazu](#)).



Ein Lean-To-Unterschlupf ist sehr einfach und schützt dich nicht wirklich

Überlebensmythen zum Thema wilde Tiere

Auch wilde Tiere können gefährlich sein. Bring dich nicht durch gefährliches Halbwissen in ausweglose Situationen!

21. Rohes Fleisch essen

Es ist nicht sicher, rohes Fleisch und Meeresfrüchte zu essen.

Rohes Fleisch beinhaltet meist **Krankheitserreger**, die den menschlichen Körper angreifen.

Das ist das Letzte, was du in einer Überlebenssituation benötigst.

Sushi ist hierbei eine Ausnahme aufgrund des Salzwassers. Die Erreger sind mit dem menschlichen Körper inkompatibel.

Also: Nach dem Töten kochen, bevor du isst.

22. Schlangenbiss aufschneiden und aussaugen

Diese Methode gehört bereits der Vergangenheit an, ist aber dank Hollywood immer wiederzusehen.

In der Realität öffnest du dadurch aber nur eine **noch größere Angriffsfläche**. So steigt das **Infektionsrisiko**.

Nach dem Biss einer giftigen Schlange ist es besser, einen Druckverband anzulegen und einen Arzt aufzusuchen.



Binde einen Schlangenbiss ab und sauge ihn nicht aus - dadurch steigert du nur das Infektionsrisiko

23. Was Tiere essen

Gehe niemals davon aus, all das essen zu können, was auch Tiere essen.

Besonders achtsam musst du mit dieser Annahme bei Vögeln sein, da diese vorwiegend eine Menge Beeren fressen, die für den Menschen giftig sind.

Lesetipp: [Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald \(Liste + Bilder\)](#)

Überlebensmythen zum Thema Navigation

Das letzte Kapitel der Überlebensmythen. Pass auf, dass du deinen Weg sicher findest.

24. Mit GPS sicher sein

Wenn du das Geld und die Möglichkeit hast, kauft dir ein entsprechendes Navigationsgerät.

Gehe aber nicht davon aus, dass du damit immer sicher ans Ziel kommst. Auch mit GPS-Gerät besteht die Möglichkeit, dass du dich verläufst.

Nimm daher [Karte und Kompass](#) mit, für den Fall, dass das Gerät oder der Empfang ausfällt.

25. Moos wächst immer auf der nördlichen Seite von Bäumen

Das ist nicht immer der Fall. Moos wächst da, wo es sonnig und warm genug dafür ist. Navigiere also nicht anhand von Mooswuchs.

Du kannst Moos als Anhaltspunkt nehmen, darfst dich aber **nie allein darauf verlassen**.

Navigiere besser mit der "[Schattenstock-Methode](#)" und schau dir meine 11 geprüften Methoden an, um [ohne Kompass zu navigieren](#).



Falsch: Moos wächst immer auf der nördlichen Seite von Bäumen

26. Vögel verfolgen, um Wasser zu finden

Es wird oft gesagt, dass Vögel grundsätzlich ausnahmslos zum Wasser hinfliegen.

Aber das ist leider nicht immer der Fall. Verlass dich also nicht auf einen Vogel, wenn du Wasser suchst.

Schau dir am besten meinen Artikel "[Der ultimative Wasser-Guide](#)" an, wenn du alles übers Wasserfinden wissen willst.

War für dich etwas Neues dabei?

Wusstest du bereits, dass es sich hierbei um Mythen handelt?

Berichte gerne in den Kommentaren über deine Erfahrungen.

Lies auch meinen Artikel zu [Gefahren im Wald](#).

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>