

# Winter überleben: 9 Notunterkünfte in der Wildnis Kälte

Du stehst im Schnee, die Kälte beißt, und die Dämmerung naht.

Es mag dir unangenehm sein, aber ein Unterschlupf muss errichtet werden.

Und zwar fix!

## Du fragst dich: Wie mache ich das bloß?

Fakt ist: Ohne Schutz geht's nicht beim Survival – hauptsächlich nicht im Winter.

Ich verrate dir heute, wie du mit einfachen Mitteln und der Psychologie der Überlebenskunst ein Dach über dem Kopf realistisch errichtest.

Schritt für Schritt baust du mit mir deine Festung im Schnee.

Ich zeige dir heute Wege, die selbst Eis und Frost trotzen. Komm, lass uns starten!

## Schnell-Übersicht über die Shelter

Hier ist eine tabellarische Übersicht der verschiedenen Unterstände mit den relevanten Fakten.

Art des Unterstandes	Aufbauzeit	Materialbedarf	Isolation	Schlafausrüstung	Vorteile	Nachteile	Besonderheiten
Lean-To	Schnell bis mittel	Stämme, Äste, Laub, Zweige, Schnur	Wenig	Isomatte, Schlafsack	Schneller Aufbau, flexibel, viel Raum	Windig, wenig Isolation	Zur Wetterseite hin zusätzlich absichern
Laubhütte	Mittel bis lang	Äste, Laub, Zweige	Hoch	Nicht zwingend	Gute Isolation, Unauffälligkeit, eng	Längere Bauzeit, Feuchtigkeitsrisiko	Perfekt isoliert auch ohne Schlafsack warm
Wickiup	Mittel bis lang	Stärkere Äste, Laub, Moos, Schnur	Mittel	Isomatte, Schlafsack	Stabil, Raum für mehrere Personen	Aufwändiger Aufbau	Feuer innen möglich bei entsprechender Größe
Schneehöhle	Mittel	Schnee, Schaufel	Hoch	Isomatte, Schlafsack	Tolle Isolation und Schutz	Zeitaufwendig, Sicherheitsrisiken	Luftlöcher für Atmung wichtig, erhöhte Schlafposition empfehlenswert
Iglu	Mittel bis lang	Eisblöcke, Säge	Hoch	Isomatte, Schlafsack	Tolle Isolation und Schutz	Technisch anspruchsvoll	Luftlöcher für Atmung wichtig, erhöhte Schlafposition empfehlenswert
Tarp Unterkunft	Schnell	Tarp, Schnur	Wenig	Isomatte, Schlafsack	Schneller Aufbau, wasser- und windbeständig	Geringe Isolation	Feuer möglich, wenn hoch genug aufgehängt

Unterschlupf aus umgestürzten Bäumen	Je nach Zustand schnell	Umgestürzter Baum, Zweige, Laub	Mittel	Isomatte, Schlafsack	Natürliche Ressourcen, stabil	Nicht immer verfügbar	Natürlicher Schutz ohne größeren Eingriff in die Umwelt Verdichtung des Schnees vor dem Aushöhlen wichtig sowie Luftlöcher und erhöhte Schlafposition
Quinzee	Mittel bis lang	Schnee, Schaufel	Hoch	Isomatte, Schlafsack	Tolle Isolation und Schutz	Arbeitsaufwand, Stabilitätsrisiko	

## 1. Das Lean-To (Anlehnunterstand): Deine erste Bastion gegen die Kälte

Ich erinnere mich noch gut an die erste Nacht in meinem selbst errichteten Lean-To - es war nicht einfach, aber ich kam durch.

Die Erinnerung: Die Sterne funkelten, als ich unter meinem Dach aus Ästen und Laub lag, umgeben von der Stille der Natur.

### Was ist ein Lean-To?

Ein Lean-To errichten, das ist pure Einfachheit und erfordert nur ein paar lange Äste, die schräg an einer Stange zwischen Bäumen oder Felsen gelehnt sind. Dann bedeckt mit allem, was die Natur hergibt.



### Vor- und Nachteile des Lean-To's im Winter

- Vorteile:

- **Schnell aufgebaut:** Du brauchst kein Werkzeug, nur deine Hände und die Gaben des Waldes.
- **Flexibel:** Fast überall machbar, wo du gerade steckst.
- **Material:** Meist liegt alles bereit, was du brauchst - Äste, Laub und Zweige.

- **Nachteile:**

- **Isolation:** So ein Anlehnhaus kann windig sein, und eine Isolation ist hier nicht machbar. Du benötigst ein Feuer, welches bei Kälte durchgängig brennt.



### Wie du in einem Lean-To idealerweise schläfst

Dass das Lean-To selbst nicht isoliert, brauche ich glaube nicht zu erwähnen. Es kann sogar ziemlich frostig werden, wenn der Wind überall hinein pfeift.

Achte also darauf, dass du das Lean-To zur Wetterseite hin zubaust. Bei uns in Europa ist das meistens Westen ([So findest du die Himmelsrichtung heraus](#)).

Versuche dir eine erhöhte Schlafposition zu bauen, sodass du von unten her keine Kälte erfährst. Isoliere das Bett gut mit natürlichen Materialien ab. Perfekt ist dann noch ein Schlafsack und ein Feuer vor dem Bett.



## Isolierungstechniken für dein Lean-To

Isolation ist das A und O beim Winter Survival! Denk immer daran: Kalte Luft senkt sich, warme steigt. Hier sind meine besten Tricks, um dich warmzuhalten:

1. **Laub, Laub und nochmals Laub:** Deine beste Freundin, wenn's um etwas Isolation geht. Baue dir ein erhöhtes Bett, bis du eine dicke Schicht zum Schlafen hast.
2. **Zweige als Windschutz:** Feinere Äste quer über die Struktur legen, das bricht den Wind.
3. **Schneemauer:** Wenn genug Schnee liegt, schaufel ihn an die Außenwände, das isoliert perfekt.
4. **Nadeln, Moos & Co.:** Grünzeug als zusätzlicher Wärmehalter? Immer her damit!

Und weißt du was? Hab' ich all das gemacht, fühle ich mich dort sicherer und wärmer als ohne Schutz. Probier's aus, es lohnt sich!

Lies auch

[Survival im Winter – diese Tipps sind wichtig bei Kälte](#) – Winterwetter und Kälte stellen große Herausforderungen beim Survival dar. Um unnötige Risiken zu vermeiden, musst du bereits im Vorfeld sorgfältig planen.

## 2. Laubhütten: Dein Kokon im Winterwald

Die Laubhütte hat mich schon mehr als einmal vor klirrender Kälte und Wind geschützt.

Sie ist **wie ein Nest**, das du bauen und drin kuscheln kannst. Perfekt für eine Notsituation!

## Das Prinzip der Laubhütte

Äste und Laub werden hier zu deinen Bausteinen – eine Kuppel aus Ästen, übersät mit einer dichten Schicht Laub.

Diese tolle Behausung kannst du jederzeit bei uns in Deutschland bauen. Bietest du Outdoor Kurse an, dann mach das unbedingt mit deinen Teilnehmern. Es passt perfekt zum Survival Training.



## Stärken und Schwächen einer Laubhütte

Kommen wir zu dem, was zählt:

- **Vorteile:**

- **Isolation:** Feine Zwischenräume im Laub speichern Wärme und deine Körperwärme gleich dazu.
- **Unauffälligkeit:** Gut gemacht, verschmilzt die Laubhütte mit dem Wald.

- **Nachteile:**

- **Bauzeit:** Gut isoliert, braucht die Laubhütte Zeit und Geduld beim Bau.
- **Feuchtigkeit:** Ohne das richtige Material kann es feucht werden.
- **Lagerfeuer:** Nur außerhalb machbar.



### Wie du in einer Laubhütte idealerweise schläfst

Die Laubhütte ist eine von wenigen winterlichen Schlafmöglichkeiten, die dich auch ohne Isomatte und Schlafsack warmhalten kann.

Mit genügend Laub und viel Isolation zum Boden hin, kann es warm bleiben. Die feinen Luft-Zwischenräume des Laubs speichern die Wärme und du bist selbst die Heizung.

Wenn du also denkst, es ist genügend Laub auf dem Dach und am Boden, dann **pack noch mal genauso viel darauf**. Hast du deine Isolation nach unten blank gelegen, dann baue diese wieder auf. Nach unten darf keine Kälte durchkommen!

Und wichtig:

Alles muss dicht sein, auch der Eingang! Ist das nicht der Fall, dann isoliert nichts. Stelle dir die Laubhütte wie ein Schlafsack vor. Du musst eng an den Blättern darin liegen.



## Laubhütte richtig isolieren

In der richtigen Isolation liegt die Wärme verborgen. Lass uns anschauen, was du tun kannst:

1. **Dichtes Laubdach:** Auf ein starkes Astgerüst kommt eine Schicht Laub, so dick es nur geht. Mehr ist mehr!
2. **Innenraumgestaltung:** Baue dein Bett erhöht, damit die kalte keine Chance hat. Eine dicke Laubschicht bewirkt hier auch Wunder.
3. **Trockenheit ist alles:** Sorge dafür, dass von innen keine Nässe eintritt. Zweige und Rinde können eine gute Schlafunterlage unter den Blättern sein.
4. **Lauschige Extras:** Fülle alle Zwischenräume mit Moos oder weiterem Laub, das stopft die letzten Lücken.
5. **Dichtigkeit:** Alles muss isoliert mit Laub sein, einschließlich des Einganges.

Schaue dir das Video zur Laubhütte - auch *Debris Hut* in Englisch genannt - an. Auch wenn das Video Englisch ist, wirst du alles verstehen.

Die erste Nacht in meiner Laubhütte werde ich niemals vergessen – eingehüllt in das Rascheln des Waldes, warm und trocken, trotz der Kälte draußen. Glaub mir, es ist das Werk wert.

Lies auch

[Draußen schlafen im Winter – mit diesen erprobten Tipps klappt es bestimmt](#) – Viele Outdoor-Fans schrecken vor der Kälte einer Winternacht zurück. Doch mit der passenden Ausrüstung und Tipps kommst du auch bei Minusgraden gut zurecht.

### 3. Wickiups: Die robuste Behausung für Winter Survival

Das erste Mal, als ich einen Wickiup-Unterstand baute, fühlte ich pure Ehrfurcht.

"So haben also unsere Vorfahren eine Hütte gebaut!"

Diese raffinierte Konstruktion der Indigenen Amerikas besteht aus einem Skelett dickerer Äste, die zu einem Dom zusammenlaufen – wie eine kleine Kapelle aus Holz.



#### Entdecke den Wickiup-Unterstand

Wigwam und Wickiup sind **traditionelle Behausungen von nordamerikanischen Stämmen** mit ähnlichen Namen.

Der Wigwam wurde hauptsächlich von Indigenen in der Subarktis und im Nordosten genutzt.

Ein wesentlicher Unterschied zu Tipis ist, dass bei Wigwams die **vertikalen Zweige gebogen** sind. Wigwams können entweder rund oder rechteckig sein. Die typische Grundform eines Wigwams ist kreisförmig oder oval, oft mit einem Durchmesser von 4,5 bis 6 Metern.



## Die Pros und Kontras eines Wickiups mit Übernachtung

Keine Zeit für Schnickschnack, hier ist das Wesentliche:

- **Vorteile:**

- **Stabilität:** Starr und sicher, auch wenn es stürmt und schneit.
- **Raum:** Bietet genug Platz für dich, Freunde und dein Equipment.
- **Feuer:** Ist das Wickiup groß genug, kannst du ein Feuer darin machen

- **Nachteile:**

- **Aufwand:** Verlangt mehr Material und Arbeit als andere Unterstände.
- **Materiallage:** Du brauchst eine gute Auswahl an Ästen, und die sind nicht immer parat.
- **Isolation:** Hält Wind ab, aber wärmt dich nicht. Ein Feuer ist hier meistens nötig - oder ein dicker Schlafsack.



## Wie du in einem Wickiup idealerweise schläfst

In diesem Unterschlupf gibt es wenig Isolation, du brauchst also entweder ein **erhöhtes Bett mit viel Laub** oder eine Isomatte mit Schlafsack.

Das Gute an einem Wickiup ist, dass du - wenn es groß genug ist - ein Feuer darin entzünden kannst. Achte dann aber auf einen guten Rauchabzug.

## Isolieren wie ein Profi

Ein Wickiup ist kein Kinderspiel, aber mit diesen Isolierungstipps schaffst du eine gemütliche Festung:

1. **Das Skelett kräftig bauen:** Dein Fundament muss stabil sein, deshalb such dir die kräftigsten Äste.
2. **Außenwände schützen:** Beginne mit einer Schicht kleinerer Äste, dann kommt alles, was isoliert – Laub, Moos, Schnee.
3. **Bodenbelag nicht vergessen:** Eine Schicht aus Zweigen hält dich von der Bodenkälte fern.

Als ich mein erstes Wickiup bei mir im Garten testete, fühlte es sich an, als hätte ich eine eigene kleine Festung gebaut. Weg von der Welt, warm und trocken, sogar während eines unfreundlichen Schneesturms.

Höre auch

[Folge 14: 10 Bushcraft- und Survival-Fertigkeiten, die du diesen Winter ausprobieren solltest](#) – In dieser Podcastfolge findest du 10 großartige Bushcraft- und Überlebensfähigkeiten, die du ausprobieren solltest, wenn es draußen schneit und kalt ist.

## 4. Schneehöhlen: Die Kunst der Inuit

### Das Geheimnis der Schneehöhle

Bis du einmal im Schnee eingegraben und von einer selbstgegrabenen Schneehöhle umhüllt bist, weißt du nicht, was Stille bedeutet.

Den Atem zu sehen, während ringsherum nichts als die Stille deiner Höhle herrscht – das ist Magie.

Eine Schneehöhle **gräbt man direkt in eine tief verschneite Fläche**. Man kriecht hinein, um sich vor dem gnadenlosen Winter zu schützen - so haben es die indigenen Völker im nördlichen Polargebiet gemacht.



### Balanceakt: Vorteile und Herausforderungen

Also, was spricht für diese frostige Festung, und was dagegen?

- **Vorteile:**

- **Exzellente Isolation:** Schnee ist ein phänomenaler Isolator. Die Höhle speichert Körperwärme wie ein Iglu.
- **Wenig Material nötig:** Deine Werkzeuge? Eine Schaufel und deine Hände.

- **Nachteile:**

- **Zeitaufwand:** Es dauert, sich durch den Schnee zu graben.
- **Sicherheit:** Du musst Atemlöcher lassen und die Last des Schnees beachten, um ein Kollaps zu verhindern.



### Wie du in einer Schnellhöhle idealerweise schläfst

Deine Schlafposition und -ausrüstung sind entscheidend für eine gute Nacht. Hier sind ein paar Tipps:

- **Wähle die richtige Ausrüstung:** Ein isolierender Untergrund - wie eine Isomatte - ist unverzichtbar. Sie schützt dich vor der Kälte, die vom Boden aufsteigt. Nutze einen Schlafsack, der für extrem niedrige Temperaturen ausgelegt ist.
- **Richte ein Bett ein:** Baue ein leicht erhöhtes Bett aus Schnee. Dadurch schläfst du über dem kältesten Punkt der Höhle, wo sich kalte Luft sammelt.



## Isolierte Behaglichkeit in einer Schneehöhle

Trotz allem, eine gut gebaute Schneehöhle ist ein Paradies im Winter. So machst du's richtig warm:

1. **Glätte die Wände:** Das verhindert, dass Schmelzwasser tropft.
2. **Achte auf die Deckenhöhe:** Zu hoch, und die Wärme steigt davon. Zu niedrig, wird's klaustrophobisch.
3. **Eine Kerbe für kalte Luft:** Kältere Luft sinkt, also grab eine kleine Kerbe in den Boden, wohin die kalte Luft sich zurückziehen kann. Oder du baust ein erhöhtes Bett - so hast du es oben warm.
4. **Notausgang schaffen:** Sicherheit geht vor, also nicht vergessen, weitere Ausgänge zu bauen.

Als ich das erste Mal in meiner Schneehöhle übernachtete, fühlte es sich an wie ein Winterschlaf unter dem Schutz der Natur selbst.

Du bist müde vom Graben, kriechst hinein, rollst dich ein und plötzlich ist es still, warm und sicher. Das ist der Moment, in dem du weißt: Mutter Natur hat dich umarmt.

*Aber Achtung: In einer Schneehöhle besser kein Feuer machen - oder nur, wenn sie ausreichend belüftet ist!*

Lies auch

[7 Gefahren von Schneehöhlen und wie du sie vermeidest \(+Meinung von einem Survival-Trainer\)](#) – Schneehöhlen bieten einen großartigen Schutz vor Kälte, Wind und Wetter. Doch können Schneehöhlen auch gefährlich sein. Lerne, wie du die Gefahren vermeidest.

## 5. Iglus: Rundbauten im Schneemeer der Wildnis aus Schneeböcken

### Der Reiz des Eiskunstbaus

Erinnere dich an die Schneeburgen deiner Kindheit? Ein Iglu **aus Schneeböcken** zu bauen, hat genau diesen Zauber – nur dass es jetzt um dein Überleben geht.

Dort, umgeben von Schneeböcken, habe ich die Geräusche des Winters bei einem Survival-Training in ihrer reinsten Form erlebt.



## Die Vor- und Nachteile eines Iglus

Jedes dieser eisigen Häuser hat seine Vor- und Nachteile:

- **Vorteile:**

- **Isolation:** Iglus speichern Wärme erstaunlich gut.
- **Schutz:** Egal, wie der Wind heult, drinnen ist es leise und geschützt.

- **Nachteile:**

- **Zeit und Technik:** Beim Iglu musst du Schneeböcke sägen und stapeln.
- **Vorsicht:** Schneezusammenbrüche können gefährlich sein, also nichts für Unerfahrene.
- **Feuer:** Eher nicht im Inneren zu empfehlen.



## Wie du in einem Iglu idealerweise schläfst

Hier sind einige Tipps, um in einem Iglu ideal zu schlafen:

- **Richte ein warmes Bett ein:** Benutze isolierende Materialien wie Nadelbaumzweige oder Felle, um eine Schlafplattform zu schaffen. Diese sorgen für eine zusätzliche Schicht zwischen dir und dem Eis und halten die Kälte ab.
- **Schlafe erhöht:** Baue dein Bett so, dass es etwas höher liegt als der Eingang des Iglus. Warme Luft steigt nach oben, so bleibt es oben wärmer als am Boden.
- **Gute Schlafausrüstung:** Ein hochwertiger, für winterliche Temperaturen geeigneter Schlafsack ist unverzichtbar. Eine isolierende Schlafmatte hilft zusätzlich, die Kälte abzuhalten.



## Meisterklasse der Isolation

Ein Iglu zu bauen, ist wie Skulptieren. So bekommst du's warm und sicher:

1. **Sägeblöcke genau:** Beim Iglu ist Genauigkeit alles. Die Blöcke müssen passen.
2. **Belüftungsloch nicht vergessen:** Ohne Luftloch, kein Sauerstoff. Wichtig!
3. **Die Innenausstattung:** Polstere mit Nadelbaumzweigen oder Fellen – so machen's die Profis.
4. **Warme Luft will nach oben:** Erhöhe im Iglu deine Schlafposition.

Ich lag einmal in einem Iglu während eines klaren Nachthimmels und sah den Mond durch mein eines Belüftungsloch. Ich sage dir: Es war ein großartiger Anblick – so friedlich, ich vergaß die bittere Kälte um mich herum.

Solches Wissen zu teilen, fühlt sich an, als würde ich ein Stück des winterlichen Sternenhimmels weitergeben.

Und auch hier gilt: Mache besser kein Feuer im Iglu.



## 6. Tarp-Überlebensunterkünfte: Der schnelle Schutz im Survival Camp

Ich werde nie vergessen, wie mir mein Tarp einmal den Hals gerettet hat. Ein unerwarteter Schneesturm, und ich war mittendrin, allein, mit nichts als Wald um mich herum.

### Das Tarp als Retter in der Not

Ein Tarp ist nichts anderes als eine große, robuste Plane - leicht, tragbar und vielseitig einsetzbar.

Innerhalb von Minuten hatte ich mir eine Zuflucht geschaffen, die mir Schutz und Wärme bot (daher sollten die [Knoten](#) auch gut sitzen).



## Vor- und Nachteile des Tarp-Shelters

Ein Tarp kann Leben retten, hat aber auch seine Grenzen:

- **Vorteile:**

- **Schneller Aufbau:** Binnen Minuten steht das Dach und die Schutzwände.
- **Wasser- und windbeständig:** Wenn du's richtig machst, hält es die Elemente zuverlässig draußen.
- **Feuer ist möglich:** Hängt das Tarp hoch genug, kannst du darunter ein kleines Feuer machen

- **Nachteile:**

- **Isolation:** Ein Tarp allein hält die Kälte nicht ab.



### **Wie du unter einem Tarp idealerweise schläfst**

Idealerweise besitzt du eine Isomatte und einen Schlafsack für tiefe Temperaturen. Die sind jedoch nicht immer im Notfall vorhanden, daher musst du auf Alternativen zurückgreifen.

Hier greifst du wieder zu groben Nadelbaumzweigen und baust diese nach oben immer feiner aus. Das wird dein Bett, also deine Matratze. Nach unten zur kalten Erde musst du dich unbedingt abisolieren.

Baue dein Tarp außerdem so geschützt wie möglich auf.



## Wärme und Trockenheit unter dem Tarp

Eine Plane ist nur so gut wie ihre Nutzung - hier ist, wie du die Nacht im Tarp-Zelt überlebst und dabei noch gemütlich bleibst:

1. **Richtig absichern:** Spanne das Tarp stramm und sichere alle Ecken.
2. **Isolation von unten:** Eine Schicht isolierender Materialien, wie Laub oder Tannenzweige unter dir, können Wunder wirken.
3. **Zusatztarp für zusätzlichen Schutz:** Wenn du hast, ein zweites Tarp als Windfang vor der Eingangsseite.
4. **Die kleine Feuerstelle:** Ein kleines, kontrolliertes Feuer vor dem Tarp ist oft möglich – achte auf den Abstand und die Windrichtung.

Ich habe einmal in einer von Fellen und Laub isolierten Tarp-Unterkunft geschlafen, als die Temperaturen weit unter den Gefrierpunkt fielen.

Als ich aufwachte, war ich völlig überrascht, wie effektiv dieses einfache Shelter mich vor den Elementen schützt. Ein Tarp, ein paar Tricks, und du bist geschützt vor der rauen Welt des Winters.



Diese Konstruktion bauen ich gerne, weil ich weit weg vom kühlen Boden bin. Vorne lässt sich die Unterkunft mit dem Tarp schließen.

## 7. Unterschlupf aus umgestürzten Bäumen: Das Geschenk des Waldes

### Ein Zuhause aus dem, was der Sturm hinterließ

Es war während einer meiner Wanderungen in den tiefen Wäldern, als ich nach einem heftigen Sturm auf einen umgestürzten Baum stieß ([Lies hier alles zu Gefahren von umgestürzten Bäumen](#)). Es wirkte fast, als hätte der Wald selbst mir Unterschlupf angeboten.

Ein umgestürzter Baum mit seiner Wurzelmasse kann daher ein perfektes Grundgerüst für eine Notunterkunft bieten.



## Das Für und Wider des umgestürzten Baumes

Alles hat zwei Seiten - hier sind die von einem Unterschlupf aus umgestürzten Bäumen:

- **Vorteile:**

- **Stabilität:** Die Wurzeln und der Baumstamm bieten ein robustes Gerüst.
- **Naturgegeben:** Keine Schäden am lebenden Wald, da du nimmst, was ohnehin schon da ist.

- **Nachteile:**

- **Zugänglichkeit:** Diese Art von natürlicher „Unterschlupf“ ist nicht immer verfügbar.
- **Insekten und Tiere:** Die sind eventuell schon vor dir da.

## Wie du unter einem umgestürzten Baum idealerweise schläfst

In einer Notfallsituation ohne Isomatte und Schlafsack sind natürliche Materialien dein bester Freund. Hier ist, was du tun kannst:

1. **Baue ein natürliches Bett:** Sammle grobe Nadelbaumzweige und lege sie unter den Baum. Schichte sie immer feiner, bis eine bequeme Liegefläche entsteht.
2. **Isolierung vom Boden:** Es ist wichtig, dass du dich gut von der kalten Erde abisolierst. Nutze dazu zusätzliche Schichten aus Zweigen, Blättern oder Moos.



## So isolierst du dein Baumunterschlupf

Damit du deine Nacht trocken und warm verbringst, folge diesen Ratschlägen:

1. **Nutze die Wurzelmasse:** Die umgeworfene Erde und Wurzeln wirken wie eine natürliche Wand - pack noch etwas Schnee oder Laub darauf für zusätzlichen Schutz.
2. **Bau eine Windschutzmauer:** Auf der windzugewandten Seite brauchst du eine Barriere. Staple dicht Zweige, um dir den Wind vom Leib zu halten.
3. **Schützen:** Verwende Äste und Laub, um dein Dach zu formen.
4. **Prüfe deinen Unterschlupf:** Vor dem Schlafengehen, prüfe auf Lücken und stopfe nach, wo es nötig ist.

Als ich dort unter meinem Baum lag, eingekuschelt in meinen Schlafsack und umgeben von der Stille des Nachsturms, fühlte ich mich sicher und geschützt.

Ein umgestürzter Baum ist wie ein Schatz, den du nur finden musst, um dir in der Wildnis ein Stück Heimat zu schaffen.

*P. S. Prüfe immer, ob der umgestürzte Baum sicher ist!*

? Hier findest du ein sehr realistisches Video zu dem Shelter:

Und jetzt weiter mit dem nächsten Shelter – dem Quinzee.

## 8. Quinzee: Ein Schneedom mit Herz

### Das Quinzee - Mehr als nur ein Hügel

Ich erinnere mich, wie ich das erste Mal im Thüringer Schneewald einen Schneehaufen zu einem Quinzee

formte – mühsam, aber am Ende war es mein stolzes Schneedomizil.

Ein Quinzee ist eine traditionelle Form der Schneeunterkunft, die du **aus einem großen Haufen Schnee formst**, welcher dann zu einer behaglichen Höhle ausgehöhlt wird.



## Die zwei Seiten einer Schneekugel

Ein Quinzee bietet Schutz und Wärme, doch es gibt auch Herausforderungen:

- **Vorteile:**

- **Ist überall machbar:** Überall, wo genug Schnee liegt, kannst du starten.
- **Wärmeisolierung:** Ähnlich wie beim Iglu hält der Schnee die Wärme innen.

- **Nachteile:**

- **Arbeitsaufwand:** Einen Haufen Schnee aufzutürmen, bedeutet viel Schaufeln.
- **Stabilitätsrisiko:** Beim Aushöhlen musst du aufpassen, dass die Wände nicht einbrechen.

## Wie du im Quinzee idealerweise schläfst

Im Quinzee machst du sehr wahrscheinlich kein Feuer. Baue am besten eine gute Isolierung zwischen dir und dem Schnee. Eine Isomatte oder natürliche Materialien wie Tannenzweige sind ideal.

Benutze einen hochwertigen Schlafsack, der für die entsprechenden Temperaturen geeignet ist. Platziere deine Schlafstelle erhöht, da warme Luft nach oben steigt und du so wärmer bleibst.

Achte darauf, genug Lagen zu tragen, aber nicht so viele, dass du schwitzt, da Feuchtigkeit in der Kälte ein Problem sein kann.



## Wärme an die richtige Stelle

So wird dein Quinzee zum Wintertraum:

1. **Verdichten:** Klopfe den Schneehaufen fest zusammen, bevor du anfängst, ihn auszuhöhlen.
2. **Tunnelvision:** Die Eingangsöffnung nach unten ausrichten, damit kalte Luft nicht hineinzieht.
3. **Stichprobe:** Stecke dünne Stöcke in die Schneewände, um die Dicke zu prüfen und einen gleichmäßigen Aushöhlprozess zu sichern.

Beim Übernachten im Quinzee hat man dieses Gefühl von Schutz und Komfort, und der Stolz auf das Selbstgebaute ist nicht zu überbieten.

Die Nacht in der Stille des Schnees, eingehüllt in die eigene Wärme – das gibt dir ein Gefühl von Zufriedenheit, das kaum zu toppen ist.

Lies auch

[Wie du ein Feuer im Schnee aufbaust und entzündest – die ganze Anleitung](#) – Diese Anleitung zeigt dir, wie du ein Feuer im Schnee entfachst. Finde Tipps, wie man das Feuer am Laufen hält und wie du ein größeres Feuer entfachst.

## 9. Natürliche Unterschlüpfe: Zurück zu den Wurzeln

### Höhlen und ausgehöhlte Bäume – die Geschenke der Natur

Es gibt diesen besonderen Moment, den ich nie vergessen werde: Als ich bei einem Winter-Trek plötzlich auf einen riesigen, ausgehöhlten Baum stieß.

Perfekt, um Schutz vor aufziehenden Schnee zu finden! Natürliche Unterschlüpfe wie Höhlen oder ausgehöhlte Bäume sind Juwelen der Wildnis – sie sind da, du musst sie nur entdecken.



### Was spricht dafür, was dagegen?

Diese Launen der Natur zu deinem Vorteil zu nutzen, klingt großartig, aber es gibt einiges zu beachten:

- **Vorteile:**

- **Kein Aufbau nötig:** Du findest sie, und sie sind bereit.
- **Natürliche Isolierung:** Die Erde und das Holz schützen dich vor den Elementen.

- **Nachteile:**

- **Verfügbarkeit:** Du kannst nicht immer davon ausgehen, dass du eine findest.
- **Tierische Mitbewohner:** Manchmal sind diese Orte schon bewohnt – und nicht von Menschen.
- **Keine gute Isolation:** Du brauchst schon noch mehr, um warm zu bleiben.



## Wie du in natürlichen Unterschlüpfen idealerweise schläfst

Ein ausgehöhlter Baumstamm oder eine Steinhöhle isolieren nicht. Hier musst du wieder nach unten isolieren, um die Kälte aus den Knochen zu halten. Ein Schlafsack und eine Isomatte sind ideal.

## Wie du natürliche Unterschlüpfte isolierst

Ein paar Kniffe und du kannst diese Naturhäuser in einen Wärmeschlupfwinkel verwandeln:

1. **Laubschicht:** Eine dicke Schicht Laub ist wie eine Bettdecke für den Boden.
2. **Der Eingang:** Ein Vorhang aus Zweigen oder Schnee kann wie eine Tür funktionieren.
3. **Wärmekammer:** Grab eine kleine Mulde, in der sich die kalte Luft sammeln kann - so bleibt die warme oben bei dir.

Ich habe mal solch einen riesigen Baum entdeckt, in dem man hineingehen konnte. Es fühlte sich an, als hätte ich ein uraltes Waldgeheimnis entdeckt.

Solche Erfahrungen zu machen, bringt einen dem Herzen der Natur näher, als man es sich je hätte vorstellen können.

## Das Trapperbett: Schlafe wie ein Fuchs

Für die meisten dieser Shelter brauchst du eine Isolation von unten - besonders im Winter. Hier bietet sich das Trapperbett an.

## Wenn die Erde dein Bett wird

Den blanken Boden einer Waldlichtung als Bett benutzen? Lieber nicht!

Baue dir ein Bett! Was komisch klingt, ist eine alte Kunst. Ich habe einmal ein Trapperbett gebaut, mit

nichts als meinen Händen und meinem Bushcraft-Messer ([hier meine Bestenliste](#)).

Das Ergebnis? Ein Schlafplatz, so sicher und warm wie eine Matratze.



*P. S. Genau dieses Trapperbett bauen wir um [Wildimpuls-Jahreskurs](#) nach.*

## Vom Boden zur Schlafstätte

Ein echtes Trapperbett ist pure Outdoor-Intelligenz:

- **Hoch vom Boden:** Du brauchst eine Grundlage, die dich vor Bodenkälte schützt. Ein Geflecht aus Stöcken ist dein erster Schritt.
- **Isolierung von unten:** Bedecke die Stöcke mit einer dicken Schicht Laub. Darüber kommt dann dein Schlafsack.
- **Isolierung im Notfall:** Stopfe dir Laub unter die Kleidung, das wird dich etwas wärmer halten.
- **Schutz:** Ein dickes Dach aus Blättern oder Ästen hält dich trocken und die Wärme um dich.

## Zusätzliche Fähigkeiten, die beim Überlebenstraining zählen

Aber es geht um mehr als nur ein Bett. Sauge das Wissen eines Trappers auf, um zu überleben.

1. **Navigation durch die Sterne:** Die Natur ist deine Karte. ([Klicke hier für den Ratgeber](#))
2. **Fährtenlesen:** Verstehe die Sprache des Waldes. ([Klicke hier für den Ratgeber](#))
3. **Tierspuren im Schnee deuten:** Du weißt, wer in der Nähe ist ([Klicke hier für den Ratgeber](#))
4. **Knotenkunde:** Binde dein Wissen, bis es hält. ([Klicke hier für den Ratgeber](#))
5. **Feuer machen:** Mit einem Feuer wird alles besser. ([Klicke hier für den Ratgeber](#))

Und glaube mir, du wirst belohnt! Denn als ich einmal aufwachte und die [Spuren eines Rehs](#) neben meinem Lager sah, spürte ich die Verbindung zur Natur.



Diese Fähigkeiten sind mehr als nur Überleben, sie sind dein Pfad in eine Welt, die tief verwurzelt ist mit allem um uns herum.

Schau, die Nacht in einer Wildnis wird erst richtig bequem, wenn du nicht nur einen Unterschlupf, sondern auch ein Herz für die Natur hast.

Lies auch

[Feuer machen ohne Feuerzeug oder Streichhölzer \(18 Möglichkeiten\)](#) – Feuer machen ohne Feuerzeug oder Streichhölzer? Lerne jetzt mit meinen 18 Möglichkeiten, wie du ein Feuer auch ohne Feuerzeug oder Streichhölzer entzündest.

## Wartung und Sicherheit von Überlebensunterkünften

Erinnerst du dich, wie stolz du als Kind auf dein selbst gebautes Baumhaus warst? Dieses Gefühl ist auch in der Wildnis unersetzlich.

Die Unterstände, die ich gezeigt habe, können mehr als nur ein Dach über dem Kopf sein – sie sind Zufluchtsorte. Aber nur, wenn sie gut gewartet und sicher sind.

### Der Unterstand bleibt mit dir - wir müssen uns um ihn kümmern

Ein Unterschlupf ist wie ein enger Freund. Du musst ihn pflegen und auf ihn aufpassen:

Wartung ist das halbe Leben:

- **Routine-Checks:** Schau dir dein Lager regelmäßig an. Halte Ausschau nach Schäden oder Schwachpunkten.

- **Reparaturen:** Wenn du eine schwache Stelle findest, repariere sie sofort – später kann zu spät sein.

Sicherheit zuerst:

- **Feuerstellensicherheit:** Dein Feuer sollte immer kontrolliert bleiben und einen sicheren Abstand zum Unterschlupf haben.
- **Karbonmonoxid Bewusstsein:** Achte auf hinreichende Belüftung, um Kohlenmonoxidansammlungen zu vermeiden - besonders in Quinzees, Iglus und Schneehöhlen.



Lieber nicht: Feuer in einer Schneehöhle

## Sei vorbereitet auf alle Eventualitäten

Die erste Nacht, als ein starkes Gewitter über mich hereinbrach, hatte ich Bedenken, ob meine Laubhütte durchhalten würde.

Aber da ich sie stets gut in Schuss gehalten hatte, stand sie fest wie ein Bunker.

1. **Backup-Material:** Halte immer Reserven bereit, für den Fall, dass etwas kaputtgeht oder verstärkt werden muss.
2. **Ortsbewusstsein:** Kenne deine Umgebung und eventuelle Risiken wie abrutschende Hänge oder steigendes Wasser.

Ich saß mal eine ganze Nacht in meiner Schneehöhle, während draußen die Welt zu erfrieren schien. Sicher in meiner Eisfeste, wusste ich, dass die richtige Vorbereitung und Wartung mich warm und lebendig halten würde.

Dein Unterschlupf im Winter ist dein Zuhause!

Behandle ihn gut und er wird dich durch die kältesten Nächte tragen.



Die richtige Ausrüstung im Winter spielt eine große Rolle

## Zusammenfassung: Das Wissen, das wärmt

Erinnere dich an das erste Knistern des Lagerfeuers oder die befriedigende Müdigkeit nach dem Bau deines ersten Anlehnunterstandes.

Das sind die Momente, die zählen. Die vielen Unterstände, die wir gemeinsam durchgegangen sind, sind nicht nur Schutz vor einem Sturm.

Sie sind dein Tor zu einer Welt, wo du nicht nur überlebst, sondern dich sogar wohlfühlen kannst.

? Das Video zeigt noch mal gut, welche Aufbauten es für Shelter gibt:

## Kernpunkte für das Überleben im Winter - Achte auf Ablauf und Bau

Lass uns noch einmal die wichtigsten Take-aways rekapitulieren, die dich erholsam schlafen lassen, wenn der Schnee um dich herum liegt:

- **Schätze deine Sicherheit und Wärme.** Die richtige Bauweise kann den Unterschied zwischen einem frostigen Erwachen und einem warmen Morgen machen.
- **Vorbereitung ist alles.** Pack die richtigen Materialien und übe deine Fähigkeiten, bevor du in die Wildnis ziehst.
- **Die Natur ist dein Partner.** Arbeite mit dem, was dir die Umgebung bietet, und sie wird für dich sorgen.



## **Nichts übertrifft die richtige Vorbereitung - und Survival-Training**

Wie du siehst, ist kein Winterungetüm zu furchterregend, wenn du die richtigen Tricks parat hast. Nimm dieses Wissen und mach es dir zu eigen.

Mit Kreativität, Weitsicht und einem Hauch Abenteuerlust wird jede Nacht im Schnee zu einer Geschichte, die es wert ist, erzählt zu werden.

Und: Gehe raus und übe. Starte dein Training noch heute - egal ob an der Küste, auf dem Berg oder im Schwarzwald. Es gibt immer Luft nach oben beim [Survival-Training](#).

## **Weiterführende Ressourcen: Dein Kompass in die Tiefe**

Das war's? Von wegen!

Ich kann förmlich sehen, wie dein Abenteuerherz nach mehr schlägt. Deine Reise in die Kunst des Outdoor-Überlebens geht jetzt erst los.

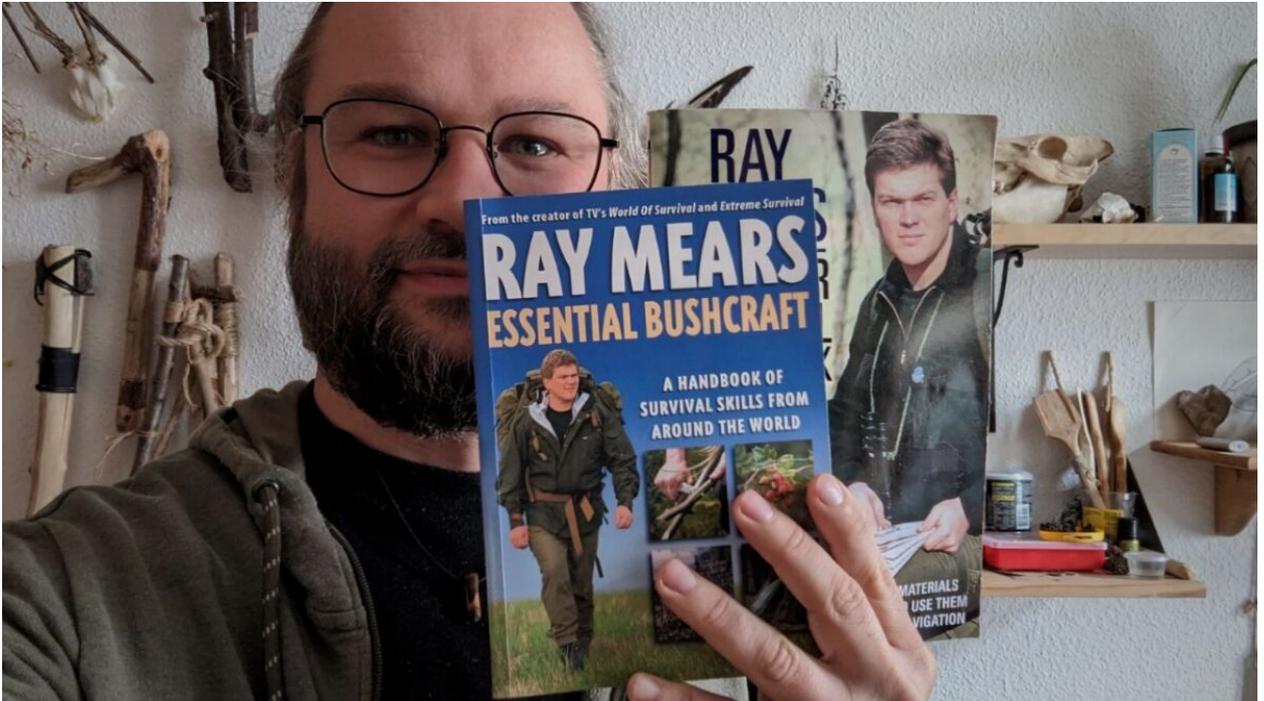
### **Bücher, Webseiten und Kurse: Deine Schatzkarte**

Hier habe ich sorgfältig ausgesuchte Links für dich – deine Munition für das nächste Level an Winterwildnis-Weisheit:

#### **Literatur:**

- Tom Browns Field Guide "[Wilderness Survival](#)" - alles, was du brauchst, um draußen zu überleben und zu gedeihen
- Tom Browns Field Guide "[Living with the Earth](#)" - Erdverbindung und draußen leben: das ist für mich Survival

- "[\*Bushcraft\*](#)" von Mors Kochanski - ein Klassiker unter Wildnismenschen
- Ray Mears "[\*Essential Bushcraft\*](#)" - Survival Skills aus der ganzen Welt
- "[\*Bushcraft 101\*](#)" von Dave Canterbury – Kurz und knapp viele Skills auf den Punkt gebracht
- "[\*Ultimate Guide to Wilderness Living: Surviving with Nothing But Your Bare Hands and What You Find in the Woods\*](#)" - ein geniales Buch



#### Online-Ressourcen:

- Bushcraft-Foren: Tausche dich aus, frage die alten Hasen.
- YouTube-Tutorials: Visuelle Anleitungen machen's wie gemalt.
- Onlinekurse: wie das [Wildimpuls-Jahresprogramm](#) mit 52 Wochenmissionen für mehr Wildnisleben



**WILDIMPULS**  
ENTDECKE DEINE WILDE SEITE, ENTFACHE DEIN INNERES FEUER!

Bau das nach!

Wildimpuls!

Das Berliner Institut für Outdoor- und Survival  
BERLIN

Jedes Buch ist ein Fenster in neue Welten, jede Webseite und jeder Kurs eine Treppe zu mehr Wissen. Nutze sie!

Lies auch

[5 großartige Bücher über Bushcraft \(die du lesen solltest\)](#) – Mit den richtigen Büchern über Bushcraft lernst du die besten Fähigkeiten. Ich stelle fünf großartige Bücher vor, welche dir beim Bushcraft helfen werden.

### Schlusswort: Deine Reise endet nie

Ich habe Nächte mit dem Buch "*The Ultimate Guide to Wilderness Living*" und mit Tom Browns "*Wilderness Survival*" sowie "*Living with the Earth*" unter meinem Kopfkissen verbracht, um das Wissen aufsaugen zu können.

Nutze deine Neugier, deinen Wissensdurst, um zu lernen!

Denn hier draußen in der Natur, unter den funkelnden Sternen des Winterhimmels, schreibt jeder von uns seine eigene Geschichte des Survivals.

Bereit für das nächste Abenteuer? Ich warte schon darauf, wieder von dir zu hören. Bis dahin, bleib neugierig und wild!

## 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>