

22 Survival-Hacks, deine Rettungsdecke zu verwenden

Jeder kennt sie: die leichte, silber- goldene Rettungsdecke, die in fast jeder Erste-Hilfe-Ausrüstung zu finden ist.

Doch wusstest du, dass sie nicht nur bei Unterkühlung oder Überhitzung hilft, sondern noch viele weitere geniale Einsatzmöglichkeiten bietet?

In diesem Artikel zeige ich dir 14 clevere Anwendungen für eine einfache Rettungsdecke, die in Survival-Situationen, beim Camping oder im Alltag nützlich sein können.

Survival bedeutet zu wissen, wie du das Einfachste – wie eine Rettungsdecke – clever nutzt.

Bevor wir jetzt so richtig loslegen, werfen wir erst gemeinsam einen Blick darauf, was diese glänzende Wunderdecke eigentlich kann – und wieso sie nicht nur für Superhelden in Gold und Silber reserviert ist.

Was genau ist eine Rettungsdecke?

Eine Rettungsdecke ist streng genommen keine Decke, sondern eine **dünne, reflektierende Folie** mit den Maßen 210 × 160 cm.

Ihr Hauptzweck: Menschen im Notfall vor Unterkühlung oder Überhitzung schützen.



In vielen Ländern gehört sie zur Pflichtausstattung im Auto (Kfz-Verbandskasten), in Betrieben oder im Notfallkoffer.

Typischerweise sind Rettungsdecken zweifarbig – eine goldene und eine silberne Seite. Allerdings gibt es

auch Varianten in Gold/Gold oder Silber/Silber. Die Farbgebung ist also nicht genormt, sondern variiert je nach Hersteller.

Wie wendest du eine Rettungsdecke jetzt richtig an?

Jetzt fragst du dich bestimmt: Wie benutzt man dieses kleine, glänzende Etwas richtig?

Ganz einfach: Es kommt primär darauf an, sie situationsgerecht einzusetzen – sei es zum Schutz vor Unterkühlung, zur Abschirmung gegen die Sonne oder um gefunden zu werden.



Hier die allgemeinen Einsatzmöglichkeiten für Notfälle:

- **Für den Kälteschutz:** Wickle die Decke locker um den Körper, sodass ein kleines Luftpolster als zusätzliche Isolierung entsteht. Achte unbedingt darauf, dass die Decke dich oder die Person vom Boden abschirmt.
- **Für den Sonnenschutz:** Spanne die Decke als Plane auf, um die einfallende Wärme effektiv abzuwehren. Idealerweise ist die Decke ein Meter entfernt von dir oder der Person.
- **Sichtbarkeit:** Die kontrastreiche, goldene Oberfläche verbessert die Sichtbarkeit aus der Luft um bis zu 40% – besonders wichtig in unübersichtlichen oder verschneiten Umgebungen.
- **Unterschlupf:** Die Rettungsdecke ist wind- und wasserdicht. Sie ist daher ein sehr nützliches Werkzeug beim Wandern, Trekking, Bushcraften oder Skifahren, da aus ihr in kurzer Zeit ein Unterstand oder Not-Biwak gebaut werden kann.

Wichtig ist vordergründig, dass du die Rettungsdecke in der jeweiligen Situation einsetzt. Während für Wärmeschutz und Sonnenschutz die exakte Seitenwahl (silbern oder golden) irrelevant ist, bietet die goldene Seite einen signifikanten Vorteil bei der Sichtbarkeit als Notsignal.

Lass uns noch kurz in die Details gehen ...

Wie wendest du eine Rettungsdecke bei Unterkühlung an?

Bei Unterkühlung gilt: Einwickeln wie ein Burrito – aber mit Stil!

Die betroffene Person wird sorgfältig in die Rettungsdecke gehüllt, sodass nur das Gesicht herauschaut (damit sie atmen und sich beschweren kann).

Ob die silberne oder goldene Seite nach außen zeigt, spielt keine signifikante Rolle. Rettungssanitäter und Erste-Hilfe-Ausbilder bestätigen das. Die beiden Seiten unterscheiden sich nur leicht in ihrer Fähigkeit, Infrarotwärme zu reflektieren.

Die silberne Seite reflektiert etwa 99 % der Wärmestrahlung, während die goldene Seite rund 97 % reflektiert. [Tests](#) haben sogar gezeigt, dass Rettungsdecken mit der goldenen Seite nach innen teils eine etwas bessere Isolationswirkung haben.



Allerdings sollte die Folie nicht zu eng anliegen – wir machen hier Wärmeerhalt, kein Folien-Saunieren. Stattdessen locker, aber dicht umwickeln, damit keine kalte Luft eindringt. Wenn nötig, knote die Decke zusammen oder fixiere sie mit [Klebeband](#) (aber bitte nicht als Mumie verpacken).

Und noch ein Hinweis: **Eine Rettungsdecke wärmt zwar, aber sie dämmt nicht!**

Das heißt, wenn die unterkühlte Person auf dem kalten Boden liegt, braucht es eine Unterlage. Eine Luftmatratze, Kleidung, ein Rucksack oder notfalls ein Bett aus Moos und Blättern – Hauptsache, es kommt nicht direkt zu Kontakt mit dem kalten Boden.

Pro-Tipp: Wenn du die Rettungsdecke benutzt, achte darauf, dass sie nicht reißt – diese Dinger sind dünn wie Einhornflügel! Ein paar Streifen Klebeband in der Notfallausrüstung können helfen.

Wie wendest du eine Rettungsdecke bei Überhitzung an?

Bei (drohender) Überhitzung gilt: Keinen Menschen in eine Folie einwickeln! Das ist keine Sauna, sondern ein Notfall.

Stattdessen solltest du die Rettungsdecke wie ein Sonnensegel über die Person spannen, damit die Luft weiter zirkulieren kann und keine zusätzliche Wärme eingeschlossen wird.



Wenn das Aufspannen nicht möglich ist, leg die Decke einfach locker auf, damit die Körperwärme entweichen kann.

Pro-Tipp: Bei einem Hitzschlag zählt Wasser mehr als die Decke! Befeuchte die Haut, bring die Person in den Schatten und lass sie langsam abkühlen.

Lass uns nun gemeinsam einen Blick darauf werfen, was solch eine unscheinbare Rettungsdecke noch alles drauf hat – Spoiler: mehr als nur silbrig rascheln!

1. Wärmeisolierung in kalten Nächten – Bibbern war gestern

Wie wir gelernt haben, ist die Hauptfunktion der Rettungsdecke die **Rückstrahlung von Körperwärme**.

Wenn also dein Schlafsack nicht ausreicht, um die Kälte draußen zu halten, ist die Rettungsdecke für dich da.

Lege sie einfach unter oder über dich, um zusätzliche Wärme zu speichern und die Körpertemperatur zu halten. Noch besser! **Wickel sie direkt um deinen Schlafsack** – so erhältst du eine extra Schicht Isolierung, die die Wärme noch effektiver zurück reflektiert.



Aber das ist noch nicht alles!

- Die Rettungsdecke lässt sich auch als **zusätzliche Schlafmatte** verwenden, wenn du keine Luftmatratze dabei hast. Lege sie unter deinen Schlafsack, um den direkten Kontakt zum Boden zu verhindern und zusätzliche Kälte abzuwehren.
- Und falls es richtig eisig wird, benutze die Rettungsdecke auch **als Notüberwurf**, um dich zusätzlich zu schützen, indem du dich komplett darin einwickelst.

Denk daran, dass die Decke nicht nur Wärme speichert, sondern auch davor schützt, dass die kalte Luft von außen eindringt. Durch diese vielseitige Nutzung der Rettungsdecke bleibst du auch in den kältesten Nächten warm und gut isoliert.

Pro-Tipp: Besonders bei windigen Nächten hilft es, die Decke zusätzlich an den Ecken zu fixieren – so hält sie die Wärme noch effektiver und schützt dich vor Kältebrücken.

2. Hitzeschutz bei extremer Sonneneinstrahlung – So bleibst du cool!

Die Rettungsdecke kann nicht nur Wärme speichern, sondern auch äußerst effektiv **Sonnenstrahlen reflektieren**.

Ihre silberne Seite wirkt wie ein Spiegel, der die Hitze zurück in den Himmel sendet und den direkten Kontakt mit der Sonne verhindert.

Das macht sie zu einem echten Hitzeschutz in extrem heißen Bedingungen!



Unterwegs ohne Schatten? Nutze die Rettungsdecke clever, um die Temperaturen in deinem Zelt oder Auto deutlich zu senken. **Spanne die Rettungsdecke einfach über das Zelt oder über das Auto.**

Dadurch wird die direkte Sonneneinstrahlung reflektiert und das Innere bleibt merklich kühler – perfekt, um das Fahrzeug oder den Schlafbereich vor der heißen Sommersonne zu schützen.

Besonders auf Parkplätzen ohne Schatten oder in Gebieten mit hoher Sonneneinstrahlung, wo sonst kaum Kühlung möglich ist, ist dies ein genialer Trick.

Die Rettungsdecke funktioniert hier als eine Art mobilisierbarer Sonnenschirm, der dir hilft, die Temperaturen zu senken und das Risiko einer Überhitzung zu vermeiden.

Pro-Tipp: Spanne die Rettungsdecke mit etwas Abstand zum Zelt oder Auto, um eine zusätzliche Luftschicht für bessere Kühlung zu schaffen.

3. Wassergewinnung durch Kondensation – Wie du Wasser aus der Luft schürfst

Wenn du in der Wildnis ohne direkte [Wasserquelle](#) bist und dringend Trinkwasser benötigst, kann die Rettungsdecke ein überraschend nützliches Hilfsmittel zur Wassergewinnung werden.

Die Rettungsdecke ist nicht nur ein hervorragender Wärme- und Sonnenschutz, sondern sie hilft auch, **Kondenswasser aus der Luft zu extrahieren.**

In der Wildnis wird aus Nebel flüssiges Gold – du musst nur wissen, wie man die Wolken abzapft!

Um diesen Trick zu nutzen, spannst du die Rettungsdecke über ein kleines Loch oder eine Vertiefung im Boden, sodass sie wie eine Plane über der Öffnung liegt.

Dadurch werden die Sonnenstrahlen reflektiert und die Temperaturunterschiede zwischen der warmen Luft und dem kühleren Untergrund entstehen können. Durch diese Temperaturunterschiede wird die Feuchtigkeit in der Luft zu Kondenswasser, das sich dann an der Unterseite der Rettungsdecke sammelt.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. **Platzwahl:** Finde eine kleine Senke, ein Loch oder eine natürliche Vertiefung im Boden.
2. **Decke spannen:** Lege die Rettungsdecke so über die Vertiefung, dass sie wie eine Plane aufliegt.
3. **Ausrichtung:** Achte darauf, dass die silberne Seite nach außen zeigt, um die Sonneneinstrahlung zu reflektieren und so die Temperaturdifferenz zu maximieren.
4. **Wasser auffangen:** Platziere einen Behälter (z. B. Tasse, Flasche) direkt unter der Stelle, an der sich Kondenswasser sammeln und heruntertropfen wird.
5. **Optimale Bedingungen:** Diese Methode funktioniert am zuverlässigsten in den frühen Morgenstunden oder in kühlen Nächten, wenn die Temperaturunterschiede besonders ausgeprägt sind und die Luftfeuchtigkeit hoch ist.

Auch wenn die Wasserausbeute gering ist, kann diese Methode in Notfällen helfen – besonders in abgelegenen Gebieten ohne direkte Wasserquelle. Die Kondensationsmethode mit der Rettungsdecke hilft in Notlagen, Dehydrierung zu vermeiden.

Pro-Tipp: Spanne die Rettungsdecke steiler (bis zu 45°), damit sich das Kondenswasser schneller sammelt. Eine flachere Neigung verlangsamt den Ablauf und verringert die Menge.

4. Notfall-Regenschutz – Wenn es regnet küssen dich die Wolken

Wenn dich ein plötzlicher Regenschauer erwischt, kann die Rettungsdecke als schneller Schutz dienen.

Sie ist **wasserdicht** und hält dich trocken, wenn du sie als provisorischen Regenponcho um deinen Körper wickelst. Lass eine kleine Öffnung für dein Gesicht, um genug Luft zu bekommen und dich frei zu bewegen.

Alternativ dient die Rettungsdecke auch als Regendach über deinem Lager, wie du im Bild unten sehen kannst.



Nutze Äste, Wanderstöcke oder Schnüre, um eine Art Tarp zu improvisieren. So schützt du dich und deine Ausrüstung vor Nässe.

Besonders hilfreich ist es, wenn du die Decke leicht schräg aufspannst, damit das Wasser gezielt ablaufen kann und sich keine Pfützen bilden.

Pro-Tipp: Falls du die Rettungsdecke als Poncho nutzt, fixiere sie mit Schnur (z. B. [Paracord](#)), damit sie nicht im Wind flattert – so bleibst du trockener und kannst dich besser bewegen.

5. Signalspiegel zur Notfallrettung – Spieglein, Spieglein, hilf mir aus der Klemme!

Die silberne Seite der Rettungsdecke ist stark reflektierend und kann daher als Notfall-Signalspiegel genutzt werden.

In einer Notsituation lässt sich also das Sonnenlicht gezielt reflektieren, um Rettungskräfte, Wanderer oder Flugzeuge auf dich aufmerksam zu machen.

Wie funktioniert das? Halte die Rettungsdecke straff und forme eine Art Spiegel.



Bewege die reflektierte Fläche hin und her, um ein auffälliges Blinken zu erzeugen – das fällt schneller auf als ein statisches Leuchten.

Pro-Tipp: Auch ohne Sonne kannst du die Reflektion der Rettungsdecke nutzen! In der Dunkelheit reflektiert sie Taschenlampenlicht oder Autoscheinwerfer, was besonders hilfreich ist, wenn du dich an Straßen oder Wanderwegen verirrt hast.

6. Windschutz für dein Lager – Die drei kleinen Schweinchen wären stolz auf dich!

Starker Wind kann nicht nur unangenehm sein, sondern auch für einen ordentlichen Funkenflug bei deinem Lagerfeuer sorgen, dein Zelt auskühlen oder dich beim Schlafen frieren lassen.

Eine Rettungsdecke kann hier als effektiver Windschutz dienen.

Spanne die Decke mit Schnüren oder Ästen als Barriere gegen den Wind auf – am besten in Windrichtung, um dein Lager zu schützen. So bleibt es ruhiger und wärmer, und dein Feuer hat eine bessere Chance, stabil zu brennen.

Und falls du wissen möchtest, wie du Schnüre an die Rettungsdecke bekommst, dann schaue dir das Video an:

Pro-Tipp: Falls du am Lagerfeuer sitzt, halte genügend Abstand, denn Rettungsdecken sind oft leicht entflammbar!

7. Schutz für Ausrüstung und Vorräte – Deine Vorräte im Safe-Modus

Deine Ausrüstung und Vorräte sind draußen den Launen der Natur ausgesetzt – und die kann manchmal ziemlich launisch sein!

Eine Rettungsdecke ist hier der perfekte Bodyguard für deine Sachen:

- **Wasserdichte Unterlage:** Schütze deinen Rucksack und deine Vorräte vor Nässe und Matsch, indem du die Decke als wasserfeste Barriere auf dem Boden nutzt.
- **Schutz für Ausrüstung:** Wickle empfindliche Gegenstände wie Schlafsäcke, Kleidung oder Elektronik in die Decke ein, um sie vor Feuchtigkeit und Schmutz zu bewahren – eine Art Goldfolie für deine wichtigsten Utensilien.
- **Regenschutz:** Spanne die Decke über dein Lager oder deine Ausrüstung, wenn Regen aufzieht, und halte so alles trocken.

Pro-Tipp: Wickel empfindliche Ausrüstung in mehrere Schichten Rettungsdecke für extra Schutz vor Feuchtigkeit und Stößen, besonders bei Elektronik und Kameras.

8. Notfall-Trage – Ruhig bleiben, die Trage macht den Job!

Niemand plant, sich zu verletzen – aber wenn es passiert, ist Improvisation gefragt!

Eine Rettungsdecke ist zwar eigentlich dafür gedacht, dich warmzuhalten, aber sie kann im Notfall auch als provisorische Trage dienen.

Nutze daher das reißfeste Material, um eine verletzte Person vorsichtig zu transportieren – oder zumindest, um sie teilweise zu ziehen.

- **Als Trage:** Rolle Äste oder Wanderstöcke an den Seiten ein, um Griffe für eine stabilere Trage zu basteln. Idealerweise nutzt du hier zwei Rettungsdecken.
- **Als Ziehhilfe:** Verdrehe eine Rettungsdecke und verknote sie zu einem stabilen Ring, um damit eine provisorische Tragehilfe für den Transport einer verletzten Person zu bauen. (Bei dieser Methode sollte die Person noch bei vollem Bewusstsein sein.)

Pro-Tipp: Am besten probierst du diese Methode selbst aus, um ein besseres Gefühl für das Material und seine Stabilität zu bekommen. So weißt du genau, wie du die Rettungsdecke im Ernstfall effizient einsetzen kannst – und das Ganze ist sinnvoller, wenn du es selbst erlebt hast.

9. Schneeblindheit verhindern – DIY-Sonnenbrille Deluxe

Stell dir vor, du bist mitten in einer Schneelandschaft, die Sonne knallt vom Himmel, und du fühlst dich wie ein Brathähnchen unter der Wärmelampe – nur ohne Sonnenbrille.

Zack, Schneeblindheit! Deine Augen "danken" es dir mit Schmerzen und Tränen. Aber keine Sorge, deine Rettungsdecke rettet nicht nur deinen Hintern, sondern auch deine Netzhaut.

So geht's:

1. Schneide ein Stück der Rettungsdecke ab – groß genug, um deine Augen abzudecken.
2. Mache zwei schmale Schlitzlöcher hinein – nicht zu breit, sonst hilft es nicht.
3. Binde das Ganze mit Schnur, Paracord oder als langes Band um den Kopf.

Die silberne Seite der Rettungsdecke sollte nach außen zur Sonne zeigen!

Warum fragst du? Weil die silberne Seite mehr Licht reflektiert und so die grellen Sonnenstrahlen sowie die extreme Helligkeit des Schnees besser abschirmt. Das hilft, die Blendung zu reduzieren und deine Augen zu schützen.

Voilà, du hast jetzt eine stylische Notfall-Schneebrille, die die Lichtreflexion reduziert! Nicht die schönste Brille der Welt, aber wenigstens siehst du den Yeti, bevor er dich sieht.

Pro-Tipp: Falls du noch eine dunkle und dünne Stoffschicht hast (z. B. ein Halstuch), leg sie hinter die Folie – dann wird's noch effektiver.

10. Fischfang mit Glanz-Effekt – Rettungsdecke als geheime Angelwaffe!

Wusstest du, dass Lichtreflexionen Fische entweder anlocken oder verwirren können? Genau hier kommt die Rettungsdecke ins Spiel!

1. Fische anlocken: Lege ein Stück der Rettungsdecke ins Wasser, um mit den Reflexionen neugierige Fische anzulocken. Das flackernde Licht simuliert kleine Beutetiere und zeigt dir, wo sich die Fische aufhalten. So kannst du gezielt eine Falle oder Angel platzieren.

2. Angelgewicht improvisieren: Wickle kleine Stücke der Rettungsdecke um Steine, um provisorische Gewichte zu basteln. Diese halten den Köder unter Wasser und sorgen gleichzeitig für auffällige Lichtreflexe, die Fische anlocken.

3. Blinker selbst bauen: Schneide dünne Streifen der Rettungsdecke und befestige sie an einem Haken mit einem Gewicht. Das funkelnde Material imitiert einen Köderfisch und macht deine Angelmethode noch effektiver.

Lies auch

[5 Angeltechniken für deinen Survival-Werkzeugkasten – so fängst du Fische ohne moderne Ausrüstung](#) – Diese Survival-Angeltechniken helfen dir, in einer Notsituation, ohne moderne Ausrüstung, an Fische zu gelangen. So stillst du deinen Hunger und Eiweißbedarf.

11. Provisorische Notunterkunft – Dein persönliches Mini-Zelt!

Wenn du unterwegs in der Wildnis bist und plötzlich Schutz brauchst, dann ist die Rettungsdecke ein starker Verbündeter.

Baue mit nur wenigen Handgriffen ein schnelles, improvisiertes Zelt! Und so geht's:

1. Breite die Rettungsdecke komplett aus
2. Befestige an den Ecken Schnüre (siehe Video oben) oder lege kleine Steine in die Ecken und binde eine Schnur darum
3. Spanne dann die Rettungsdecke gut ab, damit du darunter maximalen Platz hast



Tipps:

- Wenn du die Rettungsdecke als Windschutz nutzt, achte darauf, dass sie gut gespannt ist, damit der Wind nicht darunter weht.
- Hänge sie bei starker Sonneneinstrahlung so auf, dass sie wie ein Sonnensegel wirkt – so bleibt es drinnen schön kühl und schattig!
- Spanne zusätzliche Seile oder fixiere die Enden der Rettungsdecke am Boden, um mehr Stabilität zu erreichen.

Wenn du sie richtig ausrichtest, bleibt Wind und Regen draußen und die Wärme drinnen.

Die Rettungsdecke mag zwar robust aussehen, aber sie ist leider kein Hulk! Also pass auf, dass du sie nicht auf scharfen Steinen, dornigen Pflanzen oder spitzen Ästen ablegst, die sie wie ein Superhelden-Bösewicht zerreißen könnten.

Pro-Tipp: Ein kleines Loch und die ganze Magie ist dahin – und dann musst du mit einer durchlöchernten Rettungsdecke als Schutze vorliebnehmen. Leg sie lieber auf weichen Boden oder benutze eine schützende Schicht – die Decke ist kein Panzer! Und so bleibt sie dir lange ein treuer Begleiter in der Not!

12. Feuerverstärker für frostige Nächte – Deine Rettungsdecke als

Wärme-Booster!

Stell dir vor, du machst ein gemütliches Lagerfeuer in einer eiskalten Umgebung – die Flammen tanzen, du fühlst dich wie ein Abenteurer... aber die Kälte lässt dich trotzdem noch zu einem Eiszapfen mutieren.

Kein Problem! Deine Rettungsdecke wird zur Wärme- Booster- Maschine!

Einfach hinter dem Feuer als Reflektor aufstellen und *voilà* – die Wärme strahlt direkt zu dir zurück.

Du wirst überrascht sein, wie schnell sich deine Körpertemperatur von "Eiszapfen" zu "fröhlichem Lagerfeuer Mensch" verändert.

Der Trick? Die Decke ist so geschickt, dass sie mehr Wärme zurückwirft, als du je für möglich gehalten hättest. Probiere es doch mal aus!



Stelle die Decke so auf, dass die silberne Seite (die reflektierende Seite) zum Feuer zeigt und die goldene Seite nach außen, um die Wärme besser zu speichern.

Pro-Tipp 1: Der beste Winkel, um die maximale Wärme von deinem Feuer mit der Rettungsdecke zu reflektieren, liegt bei etwa 45 Grad (also schräg von unten nach oben). So wird die Wärme effizient von der Decke zurück in deine Richtung geworfen, ohne dass sie einfach nach oben in den Himmel entweicht.

Pro-Tipp 2: Achte darauf, dass die Decke nicht zu nah am Feuer ist, um Überhitzung oder gar einen Brand zu vermeiden! Wenn du sie im richtigen Winkel positionierst, hast du den besten Platz am Feuer.

13. Provisorische Seilherstellung – Seilchen, sei stark

Falls du in der Wildnis unterwegs bist und dir mal wieder das Seil oder die Schnur fehlt – keine Panik, die Rettungsdecke ist ja da!

Reiße die Decke in Streifen von etwa 5 cm Breite und verdrehe sie dann geschickt miteinander.



Die Decke besteht aus einem robusten Material, das, auch wenn es als Notdecke gedacht ist, eine überraschend hohe Reißfestigkeit besitzt.

Du wirst erstaunt sein, wie schnell du dir so eine improvisierte Schnur oder ein Seil craftest. Ein Tipp: Je fester du die Streifen miteinander verdrehst, desto stärker wird die "Seilstruktur". In meinem Ratgeber "[Seil herstellen und stabile Schnur aus Brennnessel machen](#)" findest du die Technik im Detail.



Diese improvisierten Seile können dann für alle möglichen Dinge verwendet werden – vom Aufhängen von Ausrüstung bis zum Sichern von Zeltstöcken.

Lies auch

[7 gängige Gegenstände, die du in Seile verwandeln kannst](#) – Du machst aus verschiedenen Materialien unter allen Umständen nützliches Tauwerk. Lass uns nun 7 solcher Materialien genauer anschauen, die für Seile taugen.

14. Transportbehältnis für Wasser – Auf den Spuren von H?O

Verwende die Rettungsdecke kreativ als provisorisches Wasserbehältnis, wenn du unterwegs in der Wildnis ohne Behälter bist.

Falte einfach die Decke zu einem Beutel oder einem Sack und fülle ihn mit Wasser!

Nimm das Wasser direkt aus der Quelle auf, wenn du in der Nähe eines Baches oder Flusses bist, und verstaue es in deiner improvisierten Wassertrage.

Wenn du die Rettungsdecke als Wasserbehälter nutzt, achte darauf, dass du sie möglichst gut verschließt. Verknotet die Enden einfach oder bindet sie mit einem Stück Schnur zusammen.

So geht kein kostbares Wasser verloren, und du hast immer einen praktischen Wasserspeicher dabei – ideal für lange Wanderungen oder Notfälle!

15. Wegmarkierung – für verweifelte Wanderer

Hänsel und Gretel hatten ihre Brotkrumen – du hast deine Rettungsdecke. Und im Gegensatz zu den

Brotkrumen frisst kein Vogel deine Markierungen weg!

Schneide die Decke in schmale Streifen und binde sie an Äste oder Zweige entlang deines Pfades.



Die glänzenden, farbigen Markierungen sind selbst aus größerer Entfernung sichtbar und helfen dir, den richtigen Weg zu finden.

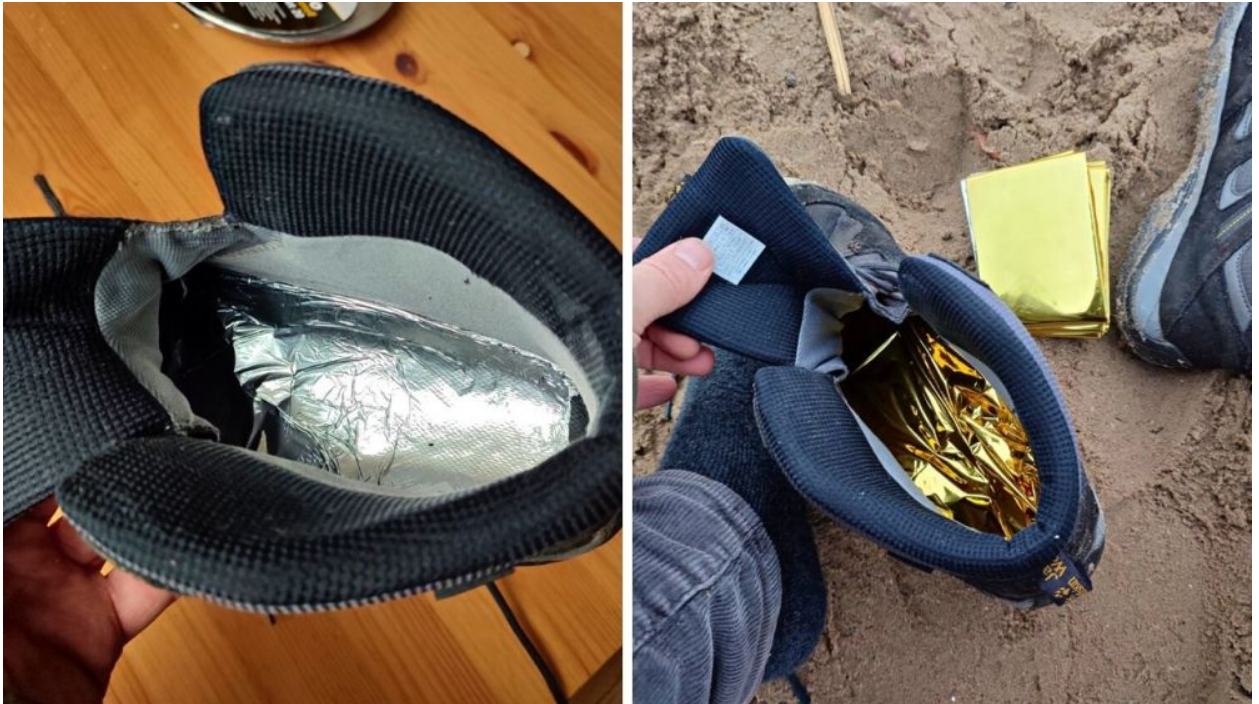
Pro-Tipp: Achte darauf, die Streifen in regelmäßigen Abständen anzubringen, besonders an Abzweigungen oder unübersichtlichen Stellen. Und vergiss nicht, sie wieder einzusammeln, wenn du den Weg zurückgehst – [Leave No Trace](#) und so.

16. Notfallsocken und Sohlen – für warme Füße

Kalte, nasse Füße sind nicht nur unangenehm, sondern können in Survivalsituationen regelrecht gefährlich werden. Hier kommt die Rettungsdecke als Fußbretter ins Spiel!

Hier meine drei liebsten Anwendungen:

1. Schneide die Decke in zwei kleinere Quadrate und wickle sie um deine Füße. Mit etwas Klebeband fixiert, hast du einen improvisierten Kälteschutz, der deine Füße warmhält und vor Feuchtigkeit schützt.
2. Oder nutze die Rettungsdecke als Einlegesohle in deinen Schuhen -- die reflektierende Oberfläche wirft die Körperwärme zurück zu deinen Füßen und isoliert gleichzeitig gegen die Kälte vom Boden.
3. Deine Wanderschuhe sind durchnässt? Wickel deine Füße in Rettungsdecken-Material und schlüpfe dann in die nassen Schuhe -- so bleiben deine Füße trotzdem trocken und warm.



Pro-Tipp: Lege zusätzlich ein Stück Stoff zwischen Haut und Rettungsdecke, um unangenehmes Schwitzen zu vermeiden und den Tragekomfort zu erhöhen.

17. Privatsphäre in der Wildnis – dein kleines Badezimmer

Fakt ist: Die Rettungsdecke verwandelt sich im Handumdrehen in einen Sichtschutz, der dir etwas Privatsphäre verschafft!

Spanne die Decke einfach zwischen zwei Bäumen auf, befestige sie an einem Ast oder lass sie notfalls von einem geduldigen Freund halten. Schon hast du eine improvisierte Umkleidekabine oder ein "Wildnis-Badezimmer".



Besonders praktisch ist dies beim Campieren in offenen Geländen oder in Gruppen, wenn die natürlichen Verstecke rar sind. Mit dieser glänzenden Barriere kannst du dich umziehen, waschen oder andere persönliche Angelegenheiten erledigen, ohne dass die ganze Wandergruppe zusehen muss.

Pro-Tipp: Mit ein paar kleinen Steinen als Gewichte an den unteren Ecken verhinderst du, dass der Wind deine Privatsphäre wegweht. Das ist weniger peinlich und viel effektiver.

18. Notfall-Gürtel – damit deine Würde nicht herunterfällt

All das Wandern hat deine Taille schrumpfen lassen? Aber keine Sorge – die Rettungsdecke hält nicht nur deine Körpertemperatur, sondern zur Not auch deine Hose!

Schneide einen langen und breiten Streifen ab und ziehe ihn durch die Gürtelschlaufen deiner Hose. Für extra Stabilität flechte mehrere Streifen zu einem robusten Zopf zusammen.



Diese schimmernde Improvisationslösung hält deine Hose an Ort und Stelle und sorgt dafür, dass du dich voll auf das Abenteuer konzentrieren kannst, statt ständig deine rutschende Hose hochzuziehen.

Pro-Tipp: Verdrehe den Streifen mehrfach, bevor du ihn als Gürtel verwendest -- das erhöht die Reißfestigkeit und sieht auch noch cooler aus. Wer will schon einen langweiligen schwarzen Ledergürtel, wenn man einen glänzenden Silbergürtel haben kann?

19. Wasser-Auffangstation – Regen ernten leicht gemacht

Fakt ist: In einer Überlebenssituation ist Wasser deine oberste Priorität.

Und eine Rettungsdecke kann dir helfen, lebensrettende Regentropfen zu sammeln!

Spanne die Decke leicht schräg zwischen Bäumen oder Steinen auf, sodass sie in der Mitte eine Mulde bildet (wie eine Art "V"). Platziere einen Behälter unter dem tiefsten Punkt, und schon sammelt die wasserdichte Oberfläche jeden Regentropfen für dich.

Diese Methode ist besonders in regenreichen Gebieten effektiv und kann dir helfen, sauberes Trinkwasser zu gewinnen, ohne viel Energie aufzuwenden oder komplizierte Filteranlagen aufzubauen.

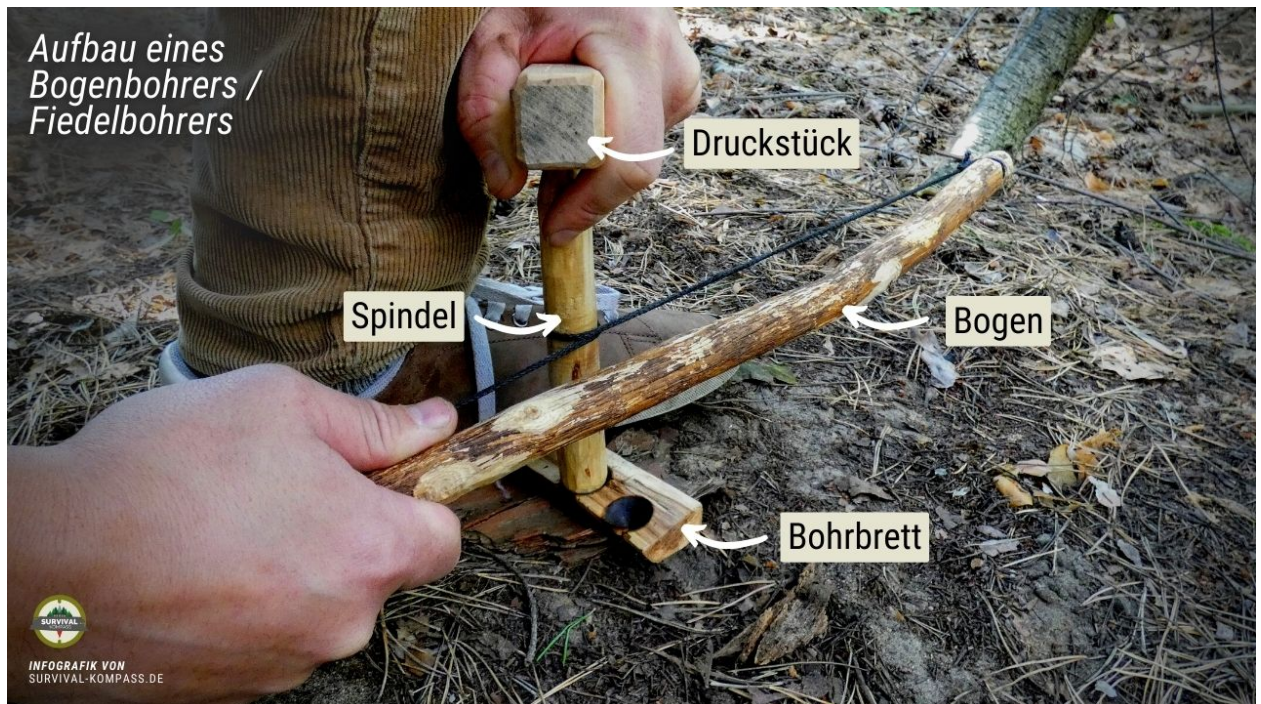
Und falls es dich interessiert, ob man Regenwasser trinken kann, dann lies ["Ist Regenwasser sauber und trinkbar?"](#).

Pro-Tipp: Achte darauf, dass die Neigung ausreichend stark ist, damit das Wasser in deinen Behälter fließt. Ein kleiner Stein in der Mitte kann helfen, eine bessere Sammelrinne zu formen. So verpasst du keinen kostbaren Tropfen!

20. Feuerbohrer-Schnur – Damit es endlich brennt

Ein [Feuerbohrer](#) ist eine effektive Methode, um in der Wildnis Feuer zu machen – vorausgesetzt, du hast das richtige Material dafür. Und rate mal, was dir dabei helfen kann? Richtig, deine treue Rettungsdecke!

Flechte aus der Rettungsdecke eine stabile Schnur, die du für den Bogen deines Feuerbohrers verwendest. Diese improvisierte Schnur ist überraschend reißfest und kann den nötigen Zug aushalten, um den Bohrer schnell zu rotieren.



Kurze Anleitung:

- Schneide mehrere lange Streifen von der Rettungsdecke ab
- Verdrehe diese Streifen zu einer stabilen Schnur
- Befestige die Schnur an beiden Enden eines flexiblen Astes
- Wickle den Bohrer einmal um die Schnur
- Bewege den Bogen hin und her, um den Bohrer zu drehen und Reibungshitze zu erzeugen

Lies hier mehr: [Was ist ein Feuerbohrer und wie funktioniert er? \(+gratis Bauanleitung\)](#)

Pro-Tipp: Die Schnur aus der Rettungsdecke ist robuster als du denkst – aber für maximale Haltbarkeit verdrehe die Streifen möglichst fest. So hält dein Feuerbohrer-Bogen länger durch und du kommst schneller zu deinem wohlverdienten Lagerfeuer.

21. Turbobeschleunigte Schneeschmelze – Flüssiges Gold aus Eis

Stell dir vor, du bist von Schnee umgeben, aber hast kein flüssiges Wasser – mit einer Rettungsdecke kannst du den Schnee im Turbogang schmelzen!

Und so funktioniert es:

1. Breite die Rettungsdecke in der Sonne aus, verteile den Schnee darauf und schon beginnt die Magie: Die reflektierende Oberfläche verstärkt die Sonnenwärme und beschleunigt den Schmelzprozess erheblich.
2. Um das Schmelzwasser aufzufangen, forme die Decke zu einer leichten Mulde. So geht kein Tropfen des kostbaren Wassers verloren.

Diese Methode spart nicht nur Zeit, sondern auch wertvolle Energie und Brennstoff, den du sonst zum Schmelzen von Schnee benötigen würdest.

Pro-Tipp: Arrangiere die Decke so, dass sie möglichst direkt zur Sonne ausgerichtet ist – je intensiver die Sonneneinstrahlung, desto schneller schmilzt der Schnee. An einem sonnigen Tag kannst du so in kürzester Zeit [trinkbares Wasser](#) gewinnen.

22. Notfall-Tourniquet – Wenn jede Sekunde zählt

In einer ernsthaften Notfallsituation mit starken Blutungen ist ein improvisierter Druckverband Pflicht. Aber was, wenn dieser nicht mehr ausreicht? Dann kann ein Tourniquet lebensrettend sein. Auch hier kommt deine Rettungsdecke zum Einsatz!

Für einen improvisierten Tourniquet benötigst du drei Dinge:

1. Ein Band (hier: viele dicke Streifen der Rettungsdecke oder komplett)
2. Einen Knebel (ein stabiler Stock oder Ast)
3. Etwas zur Sicherung (weitere Streifen der Rettungsdecke)

So geht's:

1. Wickle einen breiten Streifen der Rettungsdecke oberhalb der Wunde um die Extremität
2. Lege den Stock auf den Streifen und mache einen doppelten Knoten darüber
3. Drehe den Stock, um Druck auf die Arterie auszuüben und den Blutfluss zu stoppen
4. Sichere den Stock mit einem weiteren Streifen, damit er sich nicht löst

WICHTIG: Ein Tourniquet sollte nur in lebensbedrohlichen Situationen mit starken Blutungen als letztes Mittel eingesetzt werden! Merke dir unbedingt die Zeit der Anlage. Suche so schnell wie möglich medizinische Hilfe auf!

Pro-Tipp: Übe diese Technik vorher in einer sicheren Umgebung, damit du im Ernstfall schnell reagieren kannst. Die Rettungsdecke ist dafür robust genug, wenn du mehrere Lagen übereinander verwendest oder die Streifen verdrehst.

Fazit: Eine Rettungsdecke ist mehr als nur Erste Hilfe

Wie du siehst, ist eine einfache Rettungsdecke ein echtes [Survival](#)-Multitalent.

Ob zum Wärmen, Schützen oder als Notfallwerkzeug – sie kann in vielen Situationen überlebenswichtig sein. Beim nächsten Outdoor-Abenteuer solltest du also unbedingt eine dabeihaben.

Und ich hoffe ohnehin, dass du eine in deinem [Erste-Hilfe-Set](#) hast. Passend dazu kann ich dir mein [Erste-Hilfe-Liste-Tool](#) anbieten, welches dir hilft, dein individuelles Erste-Hilfe-Set zusammenzustellen. Am Ende besitzt du eine ausdrückbare Liste.



Also, worauf wartest du noch? Schnapp dir deine Rettungsdecke, probier all die genialen Tricks aus und werde zum Überlebensprofi.

Falls du schnell eine Rettungsdecke benötigst, mach es wie meine Frau und Tochter – ab in die nächste Apotheke! Sie konnten kaum glauben, wofür sie alles taugt.

Auch in Baumärkten, Outdoor-Geschäften oder Online ist sie günstig zu erwerben. Ich habe dir hier mal eine verlinkt:



Daten aktualisiert vor 12 Stunden

[Bramble Rettungsdecke Rettungsfolie Gold/Silber 210x160cm - Auto, Erste Hilfe, Camping, Survival Kit - Alu Thermo Wärmedecke Verbandskasten \(10er-Pack\)](#)

- **KOMPAKT** - Diese superleichten Rettungsdecken passen problemlos in Notfallausrüstungen und Erste-Hilfe-Koffer ohne viel Platz zu beanspruchen.
- **WÄRMEREGULIERUNG** - Die goldene Seite der Aluminiumfolie reflektiert bis zu 90 % der Körperwärme an den Benutzer zurück. So helfen die Rettungsdecken, Unterkühlung zu vermeiden.
- **MULTIFUNKTIONAL** - Mit der goldenen Seite außen kann Menschen mit Brandverletzungen, Hitzewallungen und ähnlichen Symptomen geholfen werden. Die enorme Größe der Rettungsdecke XXL sorgt dafür, dass Kinder und Erwachsene vollständig abgedeckt werden.
- **LEBENSRETTETTER** - Diese Notfalldecken können in Extremsituationen, in denen die Regulierung der Körpertemperatur entscheidend ist, den Unterschied zwischen Leben und Tod bedeuten.
- **SICHERHEIT** - Eine Rettungsdecke (Gold/Silber) im Notfall- oder Survival-Kit bereitet Sie auf unvorhersehbare Situationen vor und verleiht ein Gefühl der Sicherheit.

10,99 €

[Artikel anschauen](#)

Du wirst sehen, mit dieser kleinen Silberfolie bist du nicht nur für jedes Abenteuer gewappnet – du bist der James Bond der Wildnis!

Und denk dran: Egal ob als Zelt, Wärmequelle oder Fischerheld – die Rettungsdecke ist dein unsichtbarer, aber immer glänzender Begleiter.

Hast du noch weitere kreative Ideen zur Verwendung einer Rettungsdecke? Teile sie gerne in den Kommentaren!

Beste Grüße, Ben Monda-Lang

Über den Autor des Ratgebers

Ben Monda-Lang



Hey, ich bin Ben, leidenschaftlicher Bushcrafter, Survival-Trainer und Texter für Outdoor-Themen. Meine Mission ist es, Menschen dabei zu helfen, sich in der Wildnis sicher und selbstständig zu bewegen. Gemeinsam entdecken wir, wie Outdoor-Abenteuer Körper und Geist stärken können.

Besuche ihn auf seiner Website