

Mit dem Hunger zurechtkommen - Fasten als Survival-Übung

Bist du regulär unterwegs, nimmst du dir genug Nahrungsmittel mit. Aber was passiert, wenn du in eine Notsituation kommst?

Dann darfst du dich **von dem Hunger nicht verwirren lassen**. Immerhin musst du einen Plan in der Situation machen und diesen umsetzen.

Du brauchst also einen klaren Kopf und gute Laune. Hunger kann dir deinen Kopf verdrehen und die Stimmung sinkt in den Keller.

Daher solltest du **üben mit Hunger umzugehen**. Das kannst du durch Fasten tun. Ich zeige dir nun, wie du damit anfängst.

Hunger: was passiert in Körper und Geist

Jeder kennt die Daumenregel: Der Menschen kann **3 Wochen ohne Essen** überleben. Voraussetzung ist genug Wasser. Die Meinungen gehen aber auseinander - manche meinen es sind nur 30 Tage, andere sind der Meinung, dass man 80 Tage schafft.

Das stimmt auch, je nach Körperbau und Energiereserven dauert es länger oder kürzer bis man verhungert.

Was dein Körper macht

Biologisch gesehen ist Hunger normal. Dein Körper braucht eben regelmäßig Energie.

Diese fordert er ein, indem der **Magen knurrt** oder du instinktiv weißt: Ich habe Hunger.

Den leeren Magen kannst du unterdrücken mit Wasser trinken oder ihn dir wegdenken.

Biologisch steht den 3 Wochen ohne Essen nicht viel im Weg.

Dein Körper schaltet auf den [Hungerstoffwechsel](#) um und verbraucht weniger Energie.

Vom Körper her ist das also in Ordnung. **Das Problem ist dein Kopf.**

Was mit deinem Kopf passiert

Im Kopf spielt sich etwas anderes ab.

Leidest du an Hunger, dann gibt es in deinen Gedanken nichts anderes mehr als die eine Frage: "*Wo ist das nächste Essen?*"

Dein Gehirn schüttet Stresshormone aus, was zu **psychischem Stress** und **innerer Unruhe** führt.



Hungern bedeutet für deinen Geist und Kopf unheimlich viel Stress

Es werden jedoch auch stimmungsaufhellende Hormone gebildet.

Was passiert mit dir auf psychischer Ebene? Folgendes tritt wahrscheinlich ein:

- starke Stimmungsschwankungen
- Aggressionen
- Depressionen
- Rückgang des Sexualtriebes
- Schlafstörungen

Du siehst, dass Hunger also ziemlich unangenehm werden kann.

Freiwilliges Fasten und erzwungenes Fasten

Hier gibt es einen großen Unterschied.

Wenn du freiwillig fastest, dann überwiegen die stimmungsaufhellenden Hormone. Deine Laune ist also um ein Vielfaches besser. Das liegt auch daran, dass es jederzeit möglich ist, wieder an Nahrung zu kommen.

Bist du aber in einer Überlebenssituation, dann ist der psychische Stress viel höher.

Hunger in einer Notsituation

Stell dir nun vor, dass du in einer Notsituation bist.

Du musst dir einen Plan erstellen und diesen umsetzen. Dafür brauchst du **volle Konzentration**.

Laut meinen [7 Survival-Tipps](#) musst du einen Unterschlupf bauen, Wasser finden, ein Feuer machen,

Nahrung finden und [navigieren](#).

Um das umzusetzen, brauchst du eine ausgezeichnete mentale Einstellung.

Eine Notsituation ist auch immer eine **Belastungsprobe deiner Psyche**. Panik darf nicht entstehen, denn die führt zu Chaos.

Und damit du Druck von deiner Psyche nehmen kannst, empfehle ich dir für solche Situationen schon im Voraus das Fasten zu üben.



Um mit dem Hunger in einer Notsituation zurechtzukommen, solltest du es im Voraus üben

Fasten - mit Hunger umgehen kannst du lernen

Du kannst dich auf eine Survival-Situation einstellen.

Viele Dinge sind im Voraus planbar. Du solltest viel üben und die Dinge im Kopf durchgehen.

So ist das auch mit dem Hungern. Denn du kannst jetzt schon fasten üben.

Je besser du auf eine Notsituation eingestellt bist, desto weniger wird sich Stress in der Situation ausbreiten.

Und je weniger Stress du bekommst, desto besser wirst du die Situation meistern.

Wie du mit dem Fasten anfängst

Fasten bedeutet nichts zu essen.

Dabei gleich das Wichtigste am Anfang: **Trinke immer genug Wasser beim Fasten.**

Und am Anfang solltest du keine schweren körperlichen Arbeiten verrichten.

Fange langsam an und steigere dich je nach Wohlbefinden.



Trinke beim Fasten immer ausreichend Wasser

Noch ein Hinweis in rechtlicher Sache: ich bin kein Arzt und ich kann dir nur von meinen Erfahrungen berichten. Wenn du körperliche Beschwerden beim Fasten hast, suche einen Arzt auf.

Stufe 1: kein Frühstück

Ich habe damit angefangen, das [Frühstück](#) wegzulassen.

Das heißt, die letzte Nahrung nimmst du abends vor dem Schlafengehen auf. Also zwischen 18 und 24 Uhr.

Dann gehst du zu Bett, stehst auf und **isst erst wieder etwas um 12 Uhr** zum Mittag. Jetzt hast du mindestens 12 Stunden nichts gegessen.

Für jemanden, der ein ausgiebiges Frühstück gewöhnt ist, wird das zu **Belastungsprobe**.

Bist du sowieso nicht der Frühstückser, dann wird dir das wohl keinen Kummer bescheren.

Diese 12 Stunden ohne Nahrung übst du nun so lange, bis du damit gut umgehen kannst.

Trinke unbedingt immer **ausreichend Wasser**.

Mir hat zum Beispiel Kaffee geholfen, um das Hungergefühl etwas zu unterdrücken. Außerdem bringt Kaffee meinen **Kreislauf in Schwung**. Das ist besonders gut, wenn du einen niedrigen Blutdruck hast.

Stufe 1 empfehle ich für den Anfang alle zwei Tage. Also zum Beispiel Montag fasten, Dienstag wieder alles normal, Mittwoch wieder fasten, Donnerstag wieder normal und so weiter.



Stufe 1 beim Fasten bedeutet: kein Frühstück mehr

Stufe 2: kein Frühstück und kein Mittagessen

Kannst du den Tag ohne Frühstück gut überstehen, so nimm Stufe 2 in Angriff: **lass das Mittagessen weg.**

Du isst dann erst wieder etwas nach 16 Uhr. Das bedeutet: mindestens 16 Stunden ohne Nahrung.

Schaffst du diesen Schritt, kannst du dir auf die Schulter klopfen. Das ist eine lange Zeit ohne Essen und die wenigsten halten 16 Stunden durch.

Wenn du nun etwas isst nach den 16 Stunden, dann iss langsam. Dein Magen wird schnell voll sein und du schaffst sehr wahrscheinlich nicht mehr die gleichen Portionen wie an normalen Tagen.

Stufe 3: 24 Stunden ohne Essen

Stufe 3 bedeutet, dass du einen ganzen Tag lang nichts isst.

Diese Situation ist in einer Notsituation sehr wahrscheinlich.

Nimm diese Stufe aber wirklich erst in Angriff, wenn du mit Stufe 1 und 2 gut klarkommst.

Such dir einen Tag aus, bei dem du Ruhe hast, keine großen Verpflichtungen und dich ganz auf dich selbst besinnen kannst.

Dein Hungergefühl wird sich regelmäßig melden und du wirst damit zu kämpfen haben, nicht zum Kühlschrank zu laufen.

Starte die 24 Stunden ohne Essen am besten abends zwischen 8 und 24 Uhr.



Die letzte Stufe beim Training: 24 Stunden ohne Nahrung

Tipps zum Fasten

Fasten bedeutet, dass du eine starke Willenskraft hast. Die ersten drei Tage sind am schwierigsten!

Hast du die ersten Tagen durchgehalten, wird sich ein Glücksgefühl bei dir einstellen. Aber du wirst auch nicht mehr so leistungsfähig sein.

Damit dir das Fasten leichter fällt, hier meine Tipps:

- wechsel in eine **Umgebung**, bei der die Chance eines vollen Kühlschranks nicht besteht
- bist du doch zu Hause, sollte dein **Kühlschrank** nichts enthalten
- **Kaffee** wirkt sättigend, wenn du richtig Hunger hast, trink einen großen Kaffee
- wenn du sehr großen Hunger hast, überbrücke die Zeit in dem du **Schlafen** gehst
- und noch mal: trinke immer genug Wasser!

Zusammenfassung

Viele Fertigkeiten musst du beim Survival-Training üben.

Eine davon ist, dass du wenig Nahrung zu dir nimmst. Dieses Training lässt sich wunderbar in den Alltag integrieren.

Fange am besten damit gleich an und übe, dass du ohne Essen zurechtkommst, regelmäßig.

P. S. du wirst beim regelmäßigen Fasten sehr wahrscheinlich an Gewicht verlieren. Wirke dem entgegen, wenn du nicht abnehmen möchtest.

Hast du schon mal gefastet?

Und wenn ja war es schrecklich oder einfach für dich?

Und wenn nein, wie findest du diese Survival-Übung?

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>