

9 Tipps, wie du ohne Strom und Heizung warm bleibst

Ich war in einer schrecklichen Situation.

Die Heizung fiel bei uns aus.

Mitten im Winter. Ganze drei Tage.

Null Grad zeigte das Thermometer.

Meine Familie fror die ganze Zeit. Nicht einmal warmes Wasser gab es.

Ich musste nachdenken, wie ich die Situation verbessere.

Was ich herausgefunden habe, teile ich heute mit dir.

So bist du gut vorbereitet auf eine ähnliche Situation.

Welches Material wärmt am besten?

Wie so oft stellt uns die Natur das Beste zur Verfügung.

Wolle wärmt den Menschen perfekt.

Klar, Wolle juckt gelegentlich.

Aber: es gibt nichts Besseres, um dich warmzuhalten.

Wieso haben Schafe Wolle? Oder warum gab die Natur den Tieren ein Fell?

Weil es die besten Materialien sind, damit Tiere vor Kälte geschützt sind.



Wolle wärmt den Menschen perfekt.

Fangen wir an mit Tipp Nummer 1: Wie du deine Körperwärme aufrechterhältst.

1. Deine Körperwärme aufrechterhalten

Zieh dich warm an.

Ja, ich weiß, es sieht doof aus mit Mütze in der Wohnung herumzulaufen.

Aber dein Körper gibt nun mal Wärme ab.

Und das vermeidest du so gut es geht.

Setze eine Wollmütze auf, die über die Ohren geht – die wärmt am besten.

Du wirst sofort merken, wie du innerlich wärmer wirst.

Bis zu 10 % der Körperwärme geht über den Kopf verloren.

Wenn du von innen heraus warm bist, werden auch deine Finger und Füße warm bleiben.

2. Mit mehreren Stoffschichten bleibst du richtig warm

Wolle wärmt perfekt. Aber sie hat einen Nachteil.

Wenn du schwitzt und es kalt ist, wird es unangenehm.

Warum? Das nasse Gewebe der Wolle saugt deine Körperwärme heraus.

Was du dagegen tun kannst: Zieh ein langärmliges Shirt aus Baumwolle ([hier kaufen](#)) direkt als Erstes an.

Danach ein weiteres Hemd aus Wolle oder einer Wollmischung.

Und als Nächstes eine Schicht mit einem Wollpullover.

Am Ende – nach Bedarf – eine Weste oder ein Mantel.

Der positive Effekt, der entsteht: Zwischen den Schichten entsteht eine warme Luftschicht durch deine Körperwärme. Dadurch dringt weniger Kälte zu dir durch.

3. Achte auf deine Zehen

Es gibt einen grandiosen Tipp für den Sommer, um dich abzukühlen.

Halte die Füße in kaltes Wasser und dein Körper wird sich gleich von der Hitze erholen.

Du siehst also, wie wichtig die Füße sind.

Ist es kalt, machst du das Gegenteil: **zieh dir Wollsocken an.**



Gegen kalte Füße helfen am besten Wollsocken

Reicht das nicht aus, zieh eine weitere Schicht Socken darüber.

Und dann steck deine Füße in gefütterte Schuhe.

Ich kann dir diese Wollsocken empfehlen:



[Polar Husky® 3 Paar Sehr warme Socken mit Vollplüsch und Schafwolle](#)

27,85 €

4. Halte die Finger warm

Wenn deine Finger kalt sind, kannst du mit ihnen nicht mehr richtig greifen.

Holz hacken, Essen machen, sich anziehen: alles wird dir schwerfallen, wenn deine Finger eiskalt sind.

Zieh dir also Handschuhe an.

Nimm Wollhandschuhe. Es gibt Arten, die sich vorne aufklappen lassen.



Amazon
Angebot

-30 %

[Herren Handschuhe aus Wolle](#)

27,99 €

UVP: ~~39,99 €~~

Dadurch ist es möglich, schnell und präzise Arbeiten mit deinen Fingern auszuführen.

Du musst also deine Handschuhe nicht mehr ausziehen.

Mein Tipp: Um deine Finger und Zehen warmzuhalten, nutzt du kleine handliche Taschenwärmer ([hier kaufen](#)). Sie passen wunderbar in Schuhe, Handschuhe oder Taschen und halten dich warm.



Wollhandschuhe wärmen deine Finger effektiv

5. Decken für die Familie

Decken sind großartig, um sich aufzuwärmen.

Auch wenn du es jetzt schon oft gelesen hast: Ja, die Decken sollten aus Wolle sein.

Am besten sind schwere Wolldecken.



[Decke aus 90 % Wolle \(warm und schwer\)](#)

kein Preis ermittelbar (B07KFPM1X7)

Richtig effizient sind große Wolldecken, unter die deine Familie passt.

Denn dadurch teilen alle ihre Körperwärme miteinander und es wird richtig kuschelig.

6. Ein Schlafsack für dich

Ich mag es nicht, wenn ich mich nicht frei bewegen kann.

Dennoch bewirkt ein Schlafsack Wunder. Gerade, wenn du dir einen Schlafsack besorgst, der für mindestens null Grad ausgelegt ist.

Ein solcher Schlafsack ist auch gut zu nutzen, wenn du campst, [Bushcraft](#) oder Survival-Training machst.

Hier eine günstige Empfehlung:



[-10 °C Outdoor Mumienschlafsack](#)

kein Preis ermittelbar (B07V3D9DPM)

Dennoch lege ich dir ans Herz, dir meinen [Schlafsack-Kaufratgeber](#) anzuschauen, denn dann findest du garantiert einen passenden Schlafsack.

7. Warme Getränke

Ein heißes Getränk wärmt deine Hände und deinen Körper.

Nichts geht über eine heiße Suppe oder einen Tee, um deinen Körper warmzuhalten.



Eine heiße Suppe wärmt dich von Innen

Wenn dein Strom noch funktioniert, nutzt du einen Wasserkocher oder deinen E-Herd.

Aber was passiert, wenn auch der Strom ausfällt?

Dann brauchst du einen **Kocher, der mit Gas, Holz oder Kohle brennt.**

Betriebe keine Außenkocher, wie zum Beispiel einen Holzvergaser, Gaskocher oder Hobo in deiner Wohnung. Tu es nicht!

Wenn du nichts anderes hast, um heiße Getränke zuzubereiten, geh mit deinem Außenkocher vor dein Haus oder auf den Balkon.

Ansonsten mein Tipp: Leg dir einen Gaskocher für die Wohnung ([hier besorgen](#)) zu oder benutze einen Minikocher, der auf Gaskartuschen geschraubt wird ([hier kaufen](#)).

8. Bewege dich und dir wird warm

Ein ganz einfaches Prinzip: du bewegst dich = dir wird warm.

Wenn mir kalt ist, mache ich **Kniebeugen, Treppensteigen, Hampelmann** oder **Seilspringen**.

Das bringt mein Herz-Kreislauf-System in Schwung und die Übungen heizen mir von Innen ein.

Übe 15 bis 30 Minuten lang und dein Körper wird für eine Stunde glühen.

9. Notheizung nutzen

Heizstrahler funktionieren nur, **wenn Strom vorhanden ist**. Daher erwähne ich diese Heizsysteme auch erst am Ende.

Bei einem [Blackout](#) oder einer [Gaskrise](#) solltest du auf Gasheizgeräte, Kamine oder Öfen zurückgreifen. Besorge dir am besten solche Geräte für Notfälle und lagere sie sicher. In meinem [Ratgeber zu Notheizungen](#) findest du viele Methoden zum Beheizen deiner Wohnung.



Mit einem Heizstrahler als Notfallausrüstung bist du gut gerüstet

Mein Tipp: Nutze diese Geräte in einem Einzelraum und er wird schnell warm. Schließe alle Türen und setz dich mit deiner Familie in die Nähe von dem Heizgerät.

Wie fandest du die Tipps?

Ich würde gerne wissen, ob sie dir geholfen haben, warm zu bleiben.

Schreib mir deine Meinung in die Kommentare!

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>