

Überleben in der Natur

1. Bau von Werkzeugen

Um in der Wildnis Nahrung zu beschaffen sollte man schnellstmöglich Werkzeuge und Waffen aus der Umgebung herstellen. Zudem sind Waffen wichtig, um sich vor Raubtieren oder anderen Gefahren zu schützen.

Die einfachsten Werkzeuge werden aus Steinen und Stöcken hergestellt. Wie zum Beispiel eine Axt oder einen Speer. Der Stein dient hierbei als scharfe Klinge und muss vorher präpariert werden. Das handwerkliche Herstellen von Werkzeugen nimmt daher sehr viel Zeit in Anspruch. Am effektivsten ist es, wenn man sich einen Überblick in der jeweiligen Situation macht und dementsprechend entscheidet, welche Werkzeuge mit Hilfe welcher Gegenstände in der entsprechenden Umgebung am nötigsten gebraucht werden.

Neben verschiedenen Werkzeugen ist es lebensnotwendig sich in einer Unterkunft vor Gefahren zu schützen. Eine Zweighütte ist schnell errichtet und schützt den Menschen vor Unterkühlung bei Wind und Regen.

Zudem hat die Universität in Tampere belegt, dass neben der Notwendigkeit das Arbeiten mit Holz eine psychologische Wirkung auf den Menschen hat und Stress vermindert und das Wohlbefinden des Menschen steigert.

2. Unterkunft bauen

Bau einer Notunterkunft (Laubhütte)

Funktion:

1. Körperwärme konservieren
2. Regen abhalten
3. je kleiner die Hütte, desto eher wird es warm
4. kann als Unterschlupf für mehrere Tage dienen, denn eine gut gebaute Hütte kann monatelang halten

Vor dem Bau:

1. viel Zeit zum sammeln und bauen einplanen
2. kurz vor Einbruch der Dunkelheit macht es keinen Sinn mehr anzufangen, dann bietet sich eher der Bau eines Laubschlafsackes an, oder die Suche nach einem natürlichen Unterstand, wie dichten Bäumen oder umgekippten Bäumen, dessen Wurzeln als eine Höhle dienen
3. Ressourcen prüfen (Was ist alles zum bauen vorhanden? Laub, Rinde, Stämme?)

Platzwahl:

1. idealerweise sucht man sich einen Baum mit einer Astgabel, oder Kerbe in etwa 1m Höhe
2. der Baum, sowie die umliegenden Bäume sollten nicht krank sein

Der Bau:

1. Den Boden vorbereiten und eben machen. Zweige und Steine wegräumen.
2. Drei lange, stabile, faustdicke möglichst herabgefallene Äste suchen. Der längste und stärkste Ast sollte eineinhalb mal so lang sein wie du selbst.

3. Den stärksten Ast mit einem Ende in der Kerbe oder Gabel platzieren. Das ist die Firststange.
4. Die beiden anderen Äste werden auf dem Boden in einer V-Form unter die Firststange gelegt.
5. Bevor man das Dach baut, kann man sich im Innenraum einen Lauschlafsack bauen: Laubhaufen erstellen, der hüfthoch, eineinhalb mal so lang und doppelt so breit ist, wie du.
6. Dichte Wand von Zweigen an einer Seite aneinanderreihen. Je dichter, desto wärmer und wasserdichter wird die Hütte. Die Zweige sollten nicht über die Firststange hinausragen.
7. Nun die andere Seite bearbeiten und darauf achten für den Eingang eine ca. 50 cm. große Lücke zu lassen.
8. Beidseits der Lücke steckt man je einen Stock mit einer Gabel in den Boden. Sie tragen das Dach über dem Eingang, das wie der Rest der Schutzhülle erstellt wird.
9. Nun wird der ganze Bau vom Boden an, aufwärts mit Laub bedeckt. Je dicker das Dach, desto trockener und wärmer wird es in der Hütte. Idealerweise bis zu 30 cm.

3. Nahrung und Wasser

Wasser gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Ohne Wasser überlebt ein gesunder Mensch ca. 3-4 Tage. In der Natur weisen Tiere, Insekten und Geländevertiefungen auf Wasserquellen hin. Wasser kann ebenfalls mithilfe von Filtern gereinigt werden. Nicht aus jeder Wasserquelle, die gefunden wird, sollte man trinken. Flusskrebse und andere Kleintiere im Wasser deuten an, dass dieses Wasser gefiltert, verzehrbar ist. Regenwasser kann ebenfalls mit Hilfe von Behältern aufgefangen werden und anschließend getrunken werden.

4. Erste Hilfe

Wenn keine professionelle ärztliche Hilfe zur Verfügung steht, müssen selbst medizinische Maßnahmen ergriffen werden. Zu den wichtigsten Maßnahmen zählen:

1. Die Wiederherstellung von Atmung und Herzschlag
2. Die Stoppung von Blutungen
3. Die Behandlung von Brüchen und Wunden

Im Falle einer Notsituation in der Wildnis muss man mit dem arbeiten was die Natur einem zur Verfügung stellt und kreativ werden. Bei Brüchen und Stauchungen können beispielsweise Schienen aus Naturmaterialien wie Stöcken, Rinde oder Lianen gebaut werden, während Steine für Druckverbände geeignet sind und Blätter zur Behandlung von Wunden dienen. Gleichzeitig bietet die Natur zahlreiche Heilmittel zur Wundheilung, Desinfektion oder Blutstillung. Dabei kommt vor allem der Saft der Blätter zur Anwendung. Blutungen können beispielsweise mit zerstampften Blättern der Wegerichgewächse gestillt werden. Zur Reinigung von Wunden eignet sich ein Aufguss aus Schafgabe oder Kamille während die Rinde der Eiche entzündungshemmend wirkt und ein bewährtes Mittel zur Behandlung von Wunden ist. Die Natur bietet also viele Möglichkeiten und Heilmittel die unterstützend zur Ersten-Hilfe eingesetzt werden können.

Quelle: Wiseman, J. L., (2009). *Der große National Geographic Survival Guide*. Hamburg: National Geographic Deutschland.

Danks, Fiona (2009). *Wildnis Erleben: Praktische Anleitungen für Outdoor-Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen*. AT Verlag.

Gärtner, Heiko (13.12.2018). Laubhütte und Laubschlafsack bauen-Notunterkunft bauen: Wie Sie in der Wildnis bei Kälte überleben. Zugriff am 02.06.2019

https://www.focus.de/wissen/experten/notunterkunft-bauen-wie-sie-in-der-wildnis-bei-kaelte-dank-laubhuefte-ueberleben_id_9950547.html.

Axt bauen ohne Werkzeug, nur eine Kordel:

<https://www.youtube.com/watch?v=psWjiwp4gf4>

Speer bauen ohne Hilfsmittel:

<https://www.youtube.com/watch?v=MtL6yak1u0o>