

# FREI UND WILD

Vanessa  
Blank

Naturerleben und Bushcraft –  
praktische Anleitungen  
für deine Abenteuer

atVERLAG



# FREI UND WILD

Vanessa  
Blank

Naturerleben und Bushcraft –  
praktische Anleitungen  
für deine Abenteuer

atVERLAG

## Inhalt

- 
- A person wearing a dark hat and jacket is sitting on the ground at night, looking towards a bright campfire. The fire is burning brightly in a metal fire pit, casting a warm glow. The background shows a dark forest with trees silhouetted against a twilight sky. The overall mood is peaceful and adventurous.
- 6 Eine Frage der Leidenschaft – Vorwort
  - 8 Wie ich zum Bushcrafting kam
  - 10 Was ist Bushcraft?
  - 12 Rechtliches
  - 14 Wald-Knigge
  - 16 Schlafausrüstung
  - 26 Rucksack richtig packen
  - 30 Messer, Axt und Säge – unverzichtbare Helfer im Wald
  - 38 Mein Ausrüstungsgürtel – alles griffbereit!
  - 44 Nahrung
  - 52 Kocher
  - 58 Wildpflanzen – Notfall-Apotheke aus der Natur
  - 70 Feuer – die lodernde Macht
  - 94 Wilde Küche – meine liebsten Rezepte
  - 108 Der Fußabdruck des Menschen – Müll
  - 112 Die erste Übernachtung im Wald
  - 114 Der perfekte Lagerplatz
  - 122 Fehler, die mir nicht noch einmal passieren
  - 128 Gut gekleidet ist halb überlebt
  - 130 Hygiene in der Wildnis
  - 134 Kleine Baumkunde
  - 142 Mit Kindern die Natur erleben
  - 148 Hunde – die treuen Begleiter für Outdoortouren?
  - 150 Sturm und Gewitter im Wald
  - 158 Mystischer Wald
  - 170 Plagegeister und andere unangenehme Begegnungen
  - 180 Der Wolf – ein scheues Wildtier, dem viel Böses nachgesagt wird
  - 182 Braunbären
  - 184 Der Borkenkäfer und das langsame Sterben unserer Wälder
  - 186 Wie viel Mensch, wie viel Bushcraft verträgt der Wald?
  - 188 Bushcraft-Projekte
  - 198 Winterzeit – Ruhezeit?
  - 208 Höhlen – spannende Irrwege in die Tiefe
  - 210 Danksagung
  - 212 Die Autorin
  - 214 Stichwortverzeichnis

## Eine Frage der Leidenschaft – Vorwort

Die Sehnsucht nach Ruhe, Entspannung, Entschleunigung und Kraftschöpfen tragen wir alle in uns. Sie trägt uns fort, lässt uns träumen, fliegen und manchmal wieder auf dem Boden der Tatsachen landen. Wir alle wünschen uns ein freies Leben. Einfach raus, Abenteuer erleben, im Hier und Jetzt. Frei von Ängsten, Verpflichtungen, frei von Regeln, mit denen wir uns nicht identifizieren können, frei von Geschwindigkeiten, mit

denen unser Körper und unsere Psyche nicht mehr mithalten können. Einfach mal auf Pause drücken und zur Ruhe kommen.

Oft habe ich experimentiert, meine Grenzen ausgetestet, bin auf einer Glückswelle geritten und manchmal auch hart gelandet. Doch ich stehe wieder fest mit beiden Beinen im Leben, bin geerdet, in Balance mit mir und meiner Umwelt.

Wie ich das geschafft habe? Es war kein jahrelanger Aufenthalt in einer Blockhütte inmitten der kanadischen Wildnis nötig, kein Urlaub unter Palmen und kein Austritt aus dem Berufsleben.

Gleich um die Ecke verstecken sich wahre Naturschätze, die nur darauf warten, entdeckt zu werden.

Ich habe meinen Rucksack gepackt, meine Schuhe geschnürt und bin in den nächsten Wald eingetaucht, habe versteckt an Orten, wo sich Fuchs und Hase gute Nacht sagen, fernab von Instagram-Hotspots, mein Lager errichtet und vollkommen allein die Nacht verbracht. Tiefschwarz hat sich die Dunkelheit über den Wald gesenkt und die Geräusche des Tages verstummen lassen. Je ruhiger es im Wald wurde, desto stiller wurde meine rastlose Seele. Während alle Menschen um mich herum sich zu Hause in ihren Betten in Sicherheit wiegten, lag ich in der tiefgründigen Stille des weiten Waldes und lauschte zufrieden den Geräuschen der nachtaktiven Tiere. Wollte ich tauschen? Nein! Tiefer in die Natur versinken, mehr eins

mit ihr werden geht nicht. Ich sah und sehe fantastische Perspektiven, beeindruckende Landschaften, wildromantische Wälder, ich erlebte brenzlige Situationen und fühlte tiefe Glückseligkeit.

»Du schläfst als Frau allein im Wald? Warum? Das kann ich nicht nachvollziehen!«

Wenn ich erzähle, was ich im Wald erlebe, ernte ich oft Unverständnis, auch meine Familie hatte zuerst ambivalente Gefühle. Aber ich bekam auch viel Respekt und Bewunderung. Warum sollte ich meine Vorlieben nicht ausleben? Das Leben ist risikoreich. Dennoch kann ich mein Hobby genießen, ohne mich übermäßig in Gefahr zu bringen.

Die Statistiken sprechen für sich. Letztendlich ist das Risiko, dass mir im Wald etwas zustößt, kleiner als ein Unfall zu Hause bei der häuslichen Arbeit.

Mein Lebensmittelpunkt befindet sich inmitten der weitläufigen Wälder Deutschlands. Ich empfinde die Natur als mein Zuhause. Denn das Zuhause ist nicht dort, wo der Schlüssel passt, sondern an dem Ort, an dem dein Herz sich wohlfühlt. In diesem Buch nehme ich dich mit, zeige dir die verschiedenen Facetten des Draußenlebens und leite dich an, es mir gleichzutun und der Hektik des Alltags zu entfliehen.

Denn draußen in der Natur ist kein Platz für Hektik, hier können wir den größten Luxus unserer hektischen Zeit genießen: die Stille.



## Wie ich zum Bushcrafting kam

Zu meinem großen Glück durfte ich sehr naturnah aufwachsen. Das Dorfleben erlaubte mir viele Freiheiten, und einen großen Teil meiner Kindheit durfte ich in den Bergen Norditaliens verbringen. Mitten im Gebirge, ohne unmittelbare Nachbarn, bin ich mit meinen Geschwistern stundenlang durch die Natur gestreift. Lager bauen, Wildpflanzen essen, Tiere beobachten, den Fluss entlangwandern, alte Stollen aus dem Krieg erkunden. Direkt nach dem Frühstück ging es nach draußen, und nur zum Mittag- und Abendessen sind wir nach Hause zurückgekehrt. Die große Freiheit beinhaltete auch die eine oder andere brenzlige Situation. Oft gab es Begegnungen mit Giftschlangen, die aber nie mit einem Biss geendet haben. Die eine oder andere Wunde und Blessur haben wir aber schon davongetragen. Eines Tages habe ich meinen Eltern nichtsahnend eine Handgranate aus dem Weltkrieg nach Hause gebracht. Ich bin dankbar und glücklich, dass meine Eltern uns Kindern solch naturnahe Jahre ermöglicht haben. Diese Jahre

waren sehr prägend und lehrreich für mich. In dieser Zeit wurde der Grundstein für mein jetziges Leben gelegt. Auch mein heute umfangreiches Wissen über Heilpflanzen habe ich von meiner Mutter gelernt.

Zu Jugendzeiten haben wir öfter ganz klassisch gecamppt. Das habe ich bis ins junge Erwachsenenalter beibehalten. Mit Campen meine ich das Komplettsystem, mit allem Drum und Dran: Campingstühle, Besteck, Kopfkissen und Nutellaglas. Heute kann ich über die Massen an Dingen, die ich mitgeschleppt habe, nur den Kopf schütteln. Irgendwann wurde mir der Umfang an Equipment zu viel, und ich begann zu reduzieren und zu improvisieren.

So bin ich vom klassischen zum minimalistischen Campen gekommen. Doch der Prozess stagnierte nicht, immer mehr wurde aussortiert. Zu dieser Zeit bekam ich den Aufschwung in der Survival-Szene mit, der Markt boomte, und die einschlägigen TV-Sender



*Outdoorerfahrungen sind nicht immer anstrengend: einfach die Hängematte aufspannen und chillen.*



waren voll mit Survival-Shows. Diese Schiene war mir allerdings zu hart. Ich interessierte mich dafür und probierte einiges aus, doch mehr identifizieren konnte ich mich mit einer anderen Variante der Wildniskünste – dem Bushcraft. Gemeinsam mit anderen Interessierten fachsimpelte ich in Foren, traf mich zu gemeinsamen Übernachtungen und vertiefte das Thema. Dieses Hobby in der Gruppe ausleben ist schön, doch schon bald merkte ich, dass ich mich nach mehr Einsamkeit und Ruhe sehnte. Lange habe ich mit mir gerungen, abgewogen und getestet, bis ich es schließlich gewagt habe, das erste Mal allein im Wald zu übernachten. Das war eine wahre Grenzerfahrung für mich! Doch ich habe mich meinen Ängsten gestellt und es wieder getan. Und wieder und wieder und wieder. Inzwischen habe ich unzählige Nächte allein in der Wildnis verbracht. Die Orte variieren ständig. Mal im Wald, mal am Fluss oder im Gebirge. Jede dieser Touren ist einzigartig, wunderschön und erdend wie nichts anderes. Das Wissen, das ich mir angeeignet hatte, wollte ich bald weitergeben. Deshalb gründete ich im Jahr 2013 meinen ersten YouTube-Kanal »Vanessa

Blank – Bushcraft & Abenteuer«, auf dem ich Interessierte virtuell mit auf Tour nahm. Zum deutschsprachigen Kanal kam 2018 ein englischsprachiger Kanal, »Wild Woman Bushcraft«. Inzwischen habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht und kann durch knapp 220 000 Follower und meine Wildnis-kurse meinen Lebensunterhalt bestreiten.

Die Bereicherung meines Lebens durch meine drei Kinder hat meine Liebe zur Natur noch einmal bestärkt. Ich möchte, dass auch sie und meine Kindeskiner unsere wunderbare Natur in allen Facetten genießen können. Deshalb versuche ich, so viele Menschen wie möglich an meiner leidenschaftlichen Naturliebe teilhaben zu lassen. So erhoffe ich mir, auch in anderen Menschen das Feuer entfachen zu können – denn man schützt nur das, was man liebt. Gemeinsam können wir unsere Ökosysteme kennenlernen, lieben lernen und erhalten!



*Minimalstes Equipment – je weniger Ausrüstung, desto mehr Improvisation.*

## Was ist Bushcraft?

Das Wort ergibt sich aus den beiden englischen Wörtern *bush* – also Wildnis oder Urwald – und *craft* – das Handwerk. Zu Deutsch bedeutet Bushcraft demnach »Buschhandwerk«.

Bushcraft ist nicht identisch mit Survival; auch wenn es Überschneidungen gibt, ist eine klare Abgrenzung möglich: Während man beim Survival mit dem Überleben muss, was man bei sich führt (das bezieht auch die eigenen Fähigkeiten mit ein), werden bei Bushcraft Überlebensfertigkeiten mit zusätzlichem Equipment ausgeübt. Die Ressourcen sind nicht zwangsläufig begrenzt. Es wird nicht um das Überleben gekämpft, sondern das Leben im Wald zelebriert. Ich nenne Bushcraft liebevoll die kleine Schwester des Survival. Im Grunde wird das Leben von sogenannten Waldläufern oder Trappern imitiert.

Bushcrafting ist eine der beliebtesten Outdooraktivitäten der heutigen Zeit. Gemütlich zusammen oder allein in den Wäldern mit einem Minimum an Material, um sich in der Natur zu Hause zu fühlen. Bushcraft ist mehr, als nur ein kleines Feuer zu machen: Es ist ein Lebensstil. Eine tiefe Naturverbundenheit. Es ist eine Philosophie. Ein Gefühl von Freiheit. Eine Art und Weise, wie man seinen Einfallsreichtum testen und kreativ ausleben kann.

Das Wichtigste beim Bushcrafting ist, dass man sich in die Natur zurückzieht, etwas über die Natur lernt und entschleunigt. Ein weiteres Ziel ist, seine Improvisationsfähigkeiten auszubauen.

Das bezieht sich auf die folgenden Kernthemen:

- Lagerbau, mit und ohne Equipment
- Verschiedene Feuertechniken und Möglichkeiten, es zu entfachen
- Pflanzliche und tierische Nahrungsquellen finden, zubereiten und haltbar machen
- Holzbearbeitung
- Tarnung
- Fertigkeiten der Werkzeugbenutzung
- Spuren von Mensch und Tier lesen
- Wasser finden und trinkbar machen
- Provisorische Navigation

Zugegebenermaßen habe ich selbst den Begriff Bushcraft jahrelang geleugnet. Was soll das denn sein? Ich argumentierte immer, dass es nichts anderes sei als Campen mit wenig Ausrüstung. Ich habe mich aber geirrt. Das Thema ist viel komplexer als gedacht, und diese Unterschiede musste ich in vielen Jahren selbst erst erlernen.



Ich selbst bin auf Bushcraft auch durch diverse Onlineforen, Bücher und nicht zuletzt durch den »Survival-Papst« Rüdiger Nehberg aufmerksam geworden. Viel Inspiration habe ich auf der Videoplattform YouTube gefunden. Hier tummeln sich Hunderte Individuen, die den Zuschauern ihr Bushcraft und ihre Survival-Skills nahebringen. Meine großen Favoriten in meinen Anfangszeiten waren Survival Lilly, Sepp Fischer, Taro Gehrman, Felix Immler, Kai Sackmann und Benjamin Claussner. Ein taffe Frau und fünf bodenständige Männer, die Ahnung auf dem Gebiet haben! Ich schätze mich glücklich, inzwischen mit jeder der »Legenden« seit Jahren befreundet zu sein.

Nicht zuletzt war es Sepp Fischer, der mir auf vielen gemeinsamen Touren das echte, einfache Bushcraft nähergebracht hat und mir die wirklich einfachen Dinge klar vor Augen gehalten hat. Die Fähigkeiten zu besitzen, mit fast nichts in den Taschen ein komplett ausgestattetes Bushcraft-Lager zu erschaffen, beeindruckt mich heute noch.

»Ah, sie geht wieder zum Lagerbauen in den Wald. Das haben wir als Kinder auch schon so gemacht.« Solche und ähnliche Aussagen muss ich mir heute noch oft anhören. Allerdings stört mich das nicht im Geringsten, denn ich lebe mein Leben so, wie es sich andere nur erträumen können. Frei sein wie ein Vogel und zurück zu den einfachen Dingen im Leben. »Back to the roots« ist heute jedermann ein Begriff. Wenn man sich an einem Stück Moos oder einem Stein, oder sei es die Astgabel, die als Topfhalter umgebaut wird, erfreuen kann, dann ist man der heutigen Konsumwelt zumindest ein Stück weit erfolgreich entflohen!

Das dürfte mitunter auch der Grund sein, warum in Bushcraft-Kursen und -Workshops immer mehr Anzugträger, die sonst von Montag bis Freitag im feinen Zwirn in irgendeinem Bank- oder Bürogebäude sitzen, anzutreffen sind. Das Verlangen nach »weniger ist mehr« liegt im Trend, und ich bin stolz und dankbar, ein Teil dieser Bewegung sein zu dürfen. Bushcraft ist kein Hobby, es ist eine Lebenseinstellung, ein Lebensgefühl, das sich in vielerlei Dingen, auch in meinem Alltag oder bei mir zu Hause auf unserem Selbstversorgerhof widerspiegelt. Betritt man meinen Garten, hat man eher das Gefühl, in der hintersten Ecke eines Waldes zu stehen, so wild und naturbelassen darf dieser wuchern und wachsen.

## Wald-Knigge

Wie verhalte ich mich im Wald? Meiner Meinung nach sollte Naturschutz ein viel größeres Lernthema in den Schulen sein. Hier eine kleine Zusammenfassung der Grundsatzregeln.

**Achte darauf, wohin du trittst! Jeder deiner Schritte könnte einen Mikrokosmos zerstören.**

**Beschädigungen jeglicher Art sind verboten.**

**Denke immer daran, dass du nur Gast in der Natur bist und dich dementsprechend verhalten solltest.**

**Eine Nacht ohne zeltähnliche Konstruktion im Wald zu schlafen, ist in Deutschland nicht ausdrücklich verboten.**

**Feuer nur dann machen, wenn du dazu berechtigt bist und die Gefahrensituation es zulässt.**

**Gesetzeslagen sind im Internet recherchierbar.**

**Hochwasser kann auch auftreten, wenn es in deiner Region gerade nicht regnet. Lagere deshalb niemals direkt am Ufer.**

**Ignoriere niemals dein Bauchgefühl. Oft merkst du intuitiv, wenn etwas nicht stimmt.**

**Jägerstände sind das Eigentum des Jägers und dürfen nicht betreten werden.**

**Koordinaten sind wichtig für eventuelle Rettungseinsätze. Du solltest so genau wie möglich beschreiben können, wo du dich befindest.**

**Langsam anfangen. Stürze dich nicht blindlings ins nächste Abenteuer, sondern taste dich Schritt für Schritt heran.**

**Müll ist nicht nur unschön anzusehen. Er verunreinigt Boden und das Grundwasser. Für Wildtiere stellt er ein Verletzungsrisiko dar. Packe bei jeder Tour ein Müllbehältnis mit ein und achte penibel darauf, alles wieder mitzunehmen!**

**Notfälle treten schneller und unerwarteter ein als gedacht, sei deshalb immer auf verschiedene Gefahrensituationen vorbereitet.**



**Obacht bei Sturm und Gewitter!**

**Pinkeln erlaubt, andere Hinterlassenschaften auch. Aber bitte vergraben und keine Spuren hinterlassen!**

**Rücksicht ist selbstverständlich. Betrittst du den Wald, befindest du dich im Territorium der Wildtiere. Verhalte dich angemessen und so, dass du sie nicht störst.**

**Spaziergänger können dein Lager zufällig entdecken. Sprich sie freundlich an und erkläre, was du vorhast.**

**Tageslicht schwindet im Winter schnell. Plane das bei deinen Touren ein, damit du nicht von der Dunkelheit überrascht wirst.**

**Umweltschutz fängt klein an. Sei den Kindern ein Vorbild!**

**Verwechslungsgefahr mit giftigen Doppelgängern von Wildpflanzen stellen ein Risiko dar. Iss nur Pflanzen und Früchte, die du sicher bestimmen kannst!**

**Wetterumschwünge kommen überraschend. Sei auf jede Wetterlage vorbereitet und achte auf Zeichen.**

**Zecken werden gerne mit nach Hause transportiert. Kontrolliere dich und deinen Hund auf tierische Mitbringsel.**

## Schlafaustrüstung

Je nach Wetter, Jahreszeit, körperlicher Verfassung, Gegebenheiten vor Ort und Vorliebe wird die Schlafaustrüstung angepasst und optimiert. Obwohl das Schlafen unter freiem Himmel eine einmalige Erfahrung ist, kann es unter Umständen doch ziemlich ungemütlich werden. Zum Glück gibt es Alternativen, die eine angenehme Nachtruhe versprechen. Jede Möglichkeit hat Vor- und Nachteile.

Die eigenen vier Wände vermitteln ein Gefühl von Geborgenheit und Heimeligkeit. Kein Wunder, dass manche sich dieses Empfinden beim Draußen-Schlafen künstlich mithilfe eines Zeltes o. Ä. erschaffen wollen.

### Zelt

Eine Barriere gegen Krabbeltiere, eine Isolationsschicht und ein Gefühl von Privatsphäre. Früher waren Zelte groß, sperrig und schwer. Das hat sich heute geändert. Es gibt Zwei-Personen-Zelte, die lediglich 500 Gramm wiegen und selbst auf dem kleinsten Fleckchen im Gebirge Platz finden. Ein Zelt bietet viele Vorteile, dennoch greife ich nicht oft darauf zurück.

*Auf welche Art und Weise man die Nacht verbringt, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. In luftiger Höhe, mit schützender Rundumhülle oder doch nur mit einer Plane gegen Regen gewappnet?*

*Ob ultraleicht, hauchdünn, extra stabil oder geräumig wie ein Wohnzimmer, bei Zelten gibt es für jeden Einsatzzweck und Anspruch die passende Variante.*



Im Winter jedoch nutze ich gerne eine kuppelförmige Konstruktion als Zelt. Eine schneefreie Fläche für ein Lager verschafft ein Gefühl des Wohlbefindens. Eine Zeltwand hält Wind ab und isoliert. Dabei ist ein doppelwandiges Zelt zu empfehlen. Bei einem einwandigen Zelt sammelt sich das Kondenswasser direkt über dem Körper, und bei der kleinsten Berührung durch den Ellenbogen, das Knie oder beim Umdrehen regnet es Kondenswasser auf den Schlafsack. Bei kalten Temperaturen oder einer Mehrtagestour ist das sehr unangenehm.

Mit einem Zelt ist die Wahl des Platzes etwas anspruchsvoller. Bei anderen Schlafmöglichkeiten kann bei einem kleinen ebenen Areal etwas getrickst oder verkleinert werden. Doch das ist bei einem Zelt nicht möglich. Es benötigt eine gewisse Grundfläche, ohne die es nicht aufgebaut werden kann.

Nachts gibt es in der Wildnis vielerlei Geräusche. Wenn ich diese nicht zuordnen kann, werde ich unruhig. Einerseits vermitteln die geschlossenen Wände des Zeltes Geborgenheit, andererseits fühle ich mich oftmals darin gefangen. Eine schnelle Flucht ist damit nicht möglich, und ich kann Geräusche schlecht ein- und zuordnen. Selbstverständlich ist das nur mein persönliches Empfinden und mag für andere anders sein.



## Rucksack richtig packen

Womit der Rucksack bepackt wird, entscheidet jeder individuell. Je nach Ziel, Wetter und Jahreszeit muss das Equipment angepasst werden. Du solltest genügend Ausrüstung einpacken, um dich wohl fühlen zu können, andererseits den Rucksack nicht überladen.

Mir reicht im Regelfall für eine 24-Stunden-Tour ein Rucksack mit einem Volumen von 20 bis 25 Litern. Bei Mehrtagestouren wird mehr Wasser, Nahrung sowie Kleidung benötigt. Dasselbe gilt für den Winter, ein Winterschlafsack hat viel mehr Volumen. Entsprechend muss die Rucksackgröße angepasst werden.

Wie viel Gewicht du auf langen Strecken in dem Rucksack tragen kannst, hängt von deinem Gesundheitszustand und deiner Statur ab. Als Faustregel gilt: Maximal 20 Prozent deines Körpergewichtes sollten auf deinem Rücken lasten.

Am besten legst du die gesamte Ausrüstung, die du meinst zu brauchen, auf einem Tisch aus; so hast du eine gute Übersicht. Nun kannst du überlegen, was davon wirklich essenziell ist und Priorität hat. Brauche ich ein Kissen, oder kann ich stattdessen meine Jacke verwenden? Benötige ich zum Kochen wirklich Topf und Pfanne oder kann ich auf eines davon verzichten?

Nachdem du dies gründlich abgewogen und aussortiert hast, geht es an die richtige Aufteilung im Rucksack. Sortiert wird nach Gewicht und dem Zeitpunkt der Verwendung. Als Beispiel: Den Schlafsack brauche ich erst am Abend, die Snacks aber schon auf dem Weg zum Lagerplatz. Ganz unten im Rucksack befindet sich bei mir immer meine Decke oder der Schlafsack sowie die Isomatte. Darüber kommt mittelschweres Equipment wie Kochgeschirr und Lebensmittel. Im gleichen Bereich, aber direkt am Rückenteil im Schulterbereich sollten sich die schwersten Gegenstände befinden. Dazu zählen beispielsweise die Getränke. Der schwerste Punkt deines Rucksacks sollte sich an deinem Körperschwerpunkt befinden, ansonsten verursacht die Hebelwirkung Rückenschmerzen.

Dinge, die ich häufig benötige oder die ich schnell erreichen muss, kommen obenauf oder in das Deckelfach. Dazu zählt zum Beispiel eine Regenjacke, das Erste-Hilfe-Set oder Powerriegel. Reicht dieser Platz nicht aus, kannst du an manchen Rucksäcken Seitentaschen anbauen oder



Kompressionsriemen für ein kleineres Volumen.

Wetter, persönlicher Bedarf und Ziel bestimmen, wie viel Gepäck mitkommt.



leichte Gegenstände an den dafür vorgesehenen Schlaufen (Molle-System, modulares Gepäcksystem, wie man es von der Ausrüstung der Streitkräfte kennt) fixieren.

Nutze die Kompressionsgurte von Schlafsack und Zelt. Damit kannst du nochmals Volumen einsparen.

Packbeutel sorgen für Ordnung im Rucksack. So befindet sich beispielsweise meine Nahrung in einem Beutel ordentlich verpackt. In einem anderen ist mein Kochgeschirr und in wieder einem anderen meine Ersatzkleidung.

Eine weitere Möglichkeit für platzsparendes Packen ist es, einen Gegenstand in einem anderen zu verstauen. Meine Trinkflasche passt in den Kochtopf hinein, und in meinen Schlafsack kann ich ein Ersatzshirt mit einwickeln. So wird jeder noch so kleine Zwischenraum genutzt.

### Die richtige Einstellung des Rucksacks

Ein falsch eingestellter Rucksack kann schnell zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen, was im schlimmsten Fall zu einem vorzeitigen Ende der Tour führen könnte. Außerdem kann ein Verrutschen des Rucksacks dich in schwierigem Gelände auch aus dem Gleichgewicht bringen.

Bevor du den Rucksack schulterst, werden alle Gurte gelockert. Dann setzt du den Rucksack auf. Zuerst wird der Hüftgurt geschlossen. Achte darauf, dass er mittig über deinen Hüftknochen sitzt. Ein Großteil des Gewichtes wird von der Hüfte getragen, deshalb ist hier die richtige Position besonders wichtig. Bewege deine Hüfte und hüpfe leicht, um dir das Einstellen zu erleichtern.





*Cumulus congestus.*

**Cumulonimbus:** Siehst du diese Wolkenunterart, ist Gewitter angesagt. Allein der Anblick wirkt schon bedrohlich, turmartig schiebt sich die Wolke vertikal nach oben. Der obere Abschnitt wird wieder breiter, was ihr den Namen Ambosswolke gegeben hat. Ein Durchmesser bis zu 10 km ist möglich.



*Cumulonimbus.*

**Cumulus congestus:** Diese Wolke erreicht eine Höhe von bis zu 6 km. Sie wirkt wie ein Blumenkohl, groß und aufgequollen. Die Umrisse sind scharf. Mittags beobachtet, entsteht mit aller Wahrscheinlichkeit ein Gewitter spätnachmittags oder in den Abendstunden. Bilden sich die Wolken schon vormittags oder erst abends, verschlechtert sich das Wetter gravierend in den nächsten 12 bis 24 Stunden.



*Die Kombination aus Regen und Sonne ergibt eine der schönsten Himmelserscheinungen – den Regenbogen.*

### Wie weit ist das Unwetter weg?

Schon aus weiter Entfernung kann das beängstigende Grollen eines Gewitters wahrgenommen werden. Flackernde Blitze, das sogenannte Wetterleuchten, können aus vielen Kilometern Entfernung gesehen werden. Je nach Windrichtung bleibt man unter Umständen vom Gewitter verschont. Ob es in meine Richtung zieht oder sich entfernt, kann ich ganz leicht herausfinden.

Mit dem Abstand zwischen Blitz und darauffolgendem Donner kann die Entfernung gemessen werden. Ganz genau geht es mithilfe einer Uhr. Nach dem Blitzeinschlag zähle ich die Sekunden, die vergehen, bis der Donner hörbar ist. Die gezählten Sekunden mit 330 Meter pro Sekunde multipliziert, ergibt die Entfernung des Blitzeinschlages.

**Beispiel:** Zähle ich zwischen Blitz und Donner 4 Sekunden, rechne ich  
 $4 \times 330 \text{ m/s} = 1320$

Der Blitz hat also in 1,3 Kilometer Entfernung eingeschlagen.

## Höhlen – spannende Irrwege in die Tiefe

Tief verzweigt ragen Höhlensysteme in den rauen Berg hinein. Auf die einen wirken sie faszinierend, auf den anderen bedrohlich. Manche sind eher eine Ausbuchtung, andere schlängeln sich kilometerweit in das Gebirgsmassiv. Eine (tiefe) Höhle solltest du nur mit Schutzausrüstung wie Helm, Stirnlampe, Klettergurt und Seil betreten.

Außerdem ist es wichtig, eine Begleitung zu haben, und einer dritten Person Bescheid zu geben, wo ihr euch befindet und wann ihr wieder am Tageslicht sein wollt. In der Tiefe vergisst man gern die Zeit; den Alltagstrubel kann man hier sehr gut hinter sich lassen. Auch die dunkeln Schächte können märchenhaft sein. Tiefblaues Wasser, glitzernde Wände, Stalagmiten, die emporwachsen. Die Welt hier unten wirkt unwirklich und kalt.

Die Stunden vergehen in einer Höhle wie im Flug, aber langsam kriecht die Kälte in die Glieder. So schön die Unterwelt ist, der

erste Lichtschein am Ende des Tunnels ist immer etwas ganz Besonderes.

Wer sich in dunkle Gänge zwängt, der darf nicht aus Zucker sein. Mit sauberer Kleidung kommt man hier garantiert nicht wieder raus.

Ich verbinde eine Höhlenbesichtigung gerne mit einer Tour in die Wildnis, denn meist sind Höhlen sowieso sehr abseits gelegen und erfordern einen längeren und teils auch kräftezehrenden Fußmarsch. Höhlen sind einfach spektakulär – spektakulär einfach.



*Höhlen bieten spektakuläre Einblicke in verborgene Welten. Begehe sie nur mit entsprechender Schutzausrüstung und in Begleitung.*





## Die Autorin

Vanessa Blank lebt mit ihrer Familie im Chiemgau und bewirtschaftet dort einen kleinen Selbstversorgerhof. Die Liebe zur Tier- und Pflanzenwelt bekam sie bereits in die Wiege gelegt. Mit ihren zwei Geschwistern verbrachte sie eine naturnahe Kindheit im Münchener Umland.

Nach der Ausbildung zur Kinderpflegerin arbeitete Vanessa in verschiedenen Kindertageseinrichtungen. Ab 2007 war sie mit der Kamera unterwegs und erstellte für verschiedene Onlineplattformen Bilder. 2013 entdeckte die Naturliebhaberin das Filmen für sich, und sie begann, ihre Abenteuer auf ihrem YouTube-Kanal mit der Öffentlichkeit zu teilen.

Die Geburt ihrer drei Söhne hinderte Vanessa nicht daran, die Natur intensiv zu erleben. Im Gegenteil: Die Outdoor-Erfahrungen wurden nun um die faszinierende kindliche Perspektive bereichert.

Nach der Elternzeit entschied sich die Abenteuerin gegen eine Rückkehr in den bürgerlichen Job. Stattdessen machte sie sich 2018 als Wildnis-Trainerin und Youtuberin selbstständig. Seitdem lässt sie auf ihren deutsch- und englischsprachigen YouTube-Kanälen 230 000 Follower virtuell an ihren Ausflügen in die Wildnis und an ihrem Bushcraft-Wissen teilhaben. Für das »Survival Magazin« schreibt sie regelmäßig Artikel zum Thema Bushcraft.

- Ameisen 117, 159  
 Anzünder, gekaufter 76  
 Ausrüstung 26f., 113, 124, 125, 198  
   Gürtel 38ff.  
   kontrollieren und reinigen 125  
   Menge 113, 122  
   Rucksack 26f.  
   Schlafen 16f.  
   testen 124  
   Winter 198  
 Axt 36  
 Axthalter 38  
 Baldrian 60  
 Bäume 134ff., 160f., 163  
   als Gefahrenquelle im Winter 200  
   Laubbäume 134ff.  
   Nadelbäume 136ff.  
   Solitärbäume 151, 153  
   bei Sturm 151  
 Beil *siehe* Axt  
 Beinwell 62  
 Benzinkocher 52  
 Beutel 27, 29, 39  
 Birke 73, 75, 77, 92, 136  
 Biwak 19  
 Biwaksack 12f., 24  
 Blitz 118, 152f., 154, 157  
 Borckenkäfer 184f.  
 Borreliose 171  
 Braunbären 182  
 Brennholz 53, 72, 76f., 78  
 Buche 75, 77, 151, 134  
 Bushcrafting 10f.  
 Bushcraft-Projekte 188ff.  
   Bienenwachstuch 190  
   Bushcraft-Sessel 188f.  
   Pechsalbe 194f.  
   Rindengefäß 190f.  
   Shelter 191  
   Wasserfilter 192f.  
 Char Cloth 76  
 Checkliste für 24-Stunden-Tour 29  
 Dakota Firehole 83  
 Dehydration 203  
 Depressive Verstimmung 67  
 Durchfall 29, 66  
 Eiche 77, 134, 151, 175  
 Eichen-Prozessionsspinner 175  
 Entgiftung 66  
 Equipment *siehe* Ausrüstung  
 Erdbebenstellung bei Gewitter 153  
 Erkältung und Grippe 61  
 Erste-Hilfe-Set 26, 29, 86, 123  
 Esbitkocher 53  
 Essen *siehe* Kochen, Nahrung, Rezepte  
 Fehler 122ff.  
 Feuchttücher 132, 50  
 Feuer 70ff.  
   Arten 81ff.  
   Aufbau 78ff.  
   Gefahren 85ff.  
   Holz 76f.  
   zum Kochen 53f.  
   löschen 72, 80  
   Rechtliches 88f.  
   Selfmade-Feuerbomben 92  
   Starter 72ff.  
   unkontrolliertes 125  
   Zunder 72ff.  
 Feuerbomben, selbstgemacht 92  
 Feuerstarter 72ff., 92  
 Feuerstelle 72  
 Fichte 76f., 138f., 151, 184f.  
 Frauenmantel 65  
 FSME 170  
 Fuchsbandwurm 176f.  
 Gänsefingerkraut 66  
 Gaskocher 52f.  
 Geflecktes Lungenkraut 64  
 Gewässer 118f.  
 Gewitter 118, 122f., 152ff., 157  
 Giersch 98  
 Gürtel 38ff.  
 Handbohrer 40  
 Händewaschen 132f.  
 Hängematte 18  
 Hantavirus 177  
 Hasel 134  
 Heidelbeeren 66  
 Heilpflanzen 58ff.  
 Hirnhautentzündung 170f.  
 Hirschlausfliege 174  
 Hobo 55  
 Höhlen 208  
 Holunder 58, 63f., 98, 172  
 Holz *siehe* Brennholz  
 Hopfen 60, 95, 99  
 Hopfenlimonade 95  
 Hunde 148f., 177, 179, 181  
 Husten 63ff.  
 Hygiene 130ff.  
 Insekten 117, 154, 170ff.  
 Insektenschutz 18, 58, 60, 171f.  
 Insektenstiche 60, 145, 170ff.  
 Isomatte 20f., 24, 29  
 Johanniskraut 67  
 Judasohr 98f.  
 Kamille 59  
 Kiefer 75, 77, 139  
 Kienholz 75, 92  
 Kinder 86, 142ff., 178  
 Kleidung 29ff., 92, 128ff., 131, 145, 171, 203f.  
 Klo 29, 132f.  
 Kochen 94ff. *siehe auch* Rezepte  
 Kocher 52ff.  
 Kochfeuer 85  
 Kochgeschirr 47ff.  
 Kriebelmücken 173f.  
 Lagerplatzfinden 114ff.  
 Lampe 29, 39, 113, 208  
 Lawine 118, 200f.  
 Linde 61  
 Löwenzahn 66, 94f., 98  
 Löwenzahnkaffee 94f.  
 Mädesüß 62  
 Magen-Darm-Beschwerden 59, 124  
 Magnesium als Feuerstarter 76  
 Melisse 59  
 Menstruationsbeschwerden 65  
 Messer 30ff., 39  
   Arten 33  
   Material 30f., 32  
   Pflege 34  
   Rechtliches 35  
   Schliff 31f.  
 Minze 59, 172  
 Moor 85, 172, 178  
 Moos 20, 49, 161f., 192  
 Mücken *siehe* Insekten  
 Müll 29, 108f.  
 Multitool 33, 40  
 Nahrung 29, 44ff., 205  
 Naturschutzgebiet 12, 88, 120, 122  
 Packliste für 24-Stunden-Tour 29  
 Pestwurz 48  
 Pilze 45, 74, 96, 98f., 101, 163, 173  
 Pouch 39  
 Prellung 62  
 Pyramidenfeuer 81  
 Rechtliche Informationen 12f.  
   draußen schlafen 12f.  
   Feuer 88f.  
   Messer 35  
 Rezepte 94ff.  
   Brotpfanne 101  
   Fleischspieß 100  
   Frühstücksbrei 102  
   Gebrannte Nüsse 104f.  
   Kartoffelrösti mit Pilzen 98  
   Löwenzahnkaffee 94f  
   Pizza 100f.  
   Rouladen 96f.  
   Rührei 99  
   Schichtfleisch 105  
   Schokobanane 103  
   Spätzlepfanne 96  
   Steaksemmel 104  
   Steckerlfisch 106  
   Weißwürste 96  
 Wildkräutersuppe mit Judasohren 98  
 Rucksack  
   Checkliste 29  
   einstellen 27f.  
   packen 26f.  
 Säge 37  
 Sandmücken 174  
 Schafgarbe 63  
 Schlafen 12f., 16f., 112f., 205  
 Schlaflosigkeit 60  
 Schlafsack 21ff.  
 Schlangen 178  
 Schleifstein 34, 39  
 Schlüsselblume 61  
 Schmerzbehandlung 61f.  
 Schuhe 129  
 Schwedenfeuer 84  
 Seife, selbstgemachte 130f.  
 Shelter 20, 191  
 Signalfeuer 84  
 Signalpfeife 40  
 Solitärbaum 151, 153  
 Solostove 55  
 Spiritusbrenner 53f.  
 Spitzwegerich 60, 61, 63, 65, 98, 173  
 Sternfeuer 81  
 Stockfeuer 85  
 Sturm 150f.  
 Survival 10  
 Tanne 65, 136  
 Tarp 19, 20f., 29  
 Taschenmesser 40  
 Taschenofen 204  
 Tollwut 177  
 Trinkflasche 153, 181, 205  
 Trinkwasser 72, 118, 123f., 136  
 Übernachten *siehe* Schlafen  
 Unterkühlung 202f.  
 Upside-down-Feuer 81  
 Verstauchung 62  
 Verstopfung 66  
 Waldbrand 71, 80, 86, 88, 108  
 Wald-Knigge 14f.  
 Waldsterben 184f.  
 Wärmflasche 205  
 Wasser *siehe* Gewässer, Trinkwasser  
 Wasserfilter 29, 123  
 Wasserfilter, selbstgemacht 192f.  
 Weide 61, 77f., 133, 136, 151  
 Wetterdeuten 154ff.  
 Wildschweine 178f.  
 Wildtiere 178f., 180ff., 182, 205  
 Wind 24, 55, 72, 85, 117, 150ff.  
 Winter 17, 22, 29, 128, 198ff.  
 Wolf 180f.  
 Wolken 155ff.  
 Wundbehandlung 63  
 Zähneputzen 133  
 Zecken 170ff.  
 Zelt 16f.  
 Zeltoven 55  
 Zerrung 62  
 Ziegenbart 163  
 Zunder 72ff.  
   Birkenrinde 73  
   Char Cloth 76  
   Federn 73  
   Fell 73  
   gekaufter Anzünder 76  
   Kienholz 75  
   Magnesium 76  
   Pflanzensamen 73  
   Wespen- und Vogelnester 74  
   Zunderschwamm 74f.