

PLASSEN
VERLAG

*Draußen
(über)leben*

BEAR GRYLLS



AUTOR DES **SPIEGEL** BESTSELLERS *Schlamm, Schweiß und Tränen*

PLASSEN
VERLAG

*Draußen
(über)leben*

BEAR 
GRYLLS

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
Living Wild
The ultimate guide to scouting and fieldcraft
ISBN 9781905026654

Copyright der Originalausgabe:
Copyright © Bear Grylls 2009, 2010.
Translation copyright © 2013, by Börsenmedien AG, Kulmbach

Copyright der deutschen Ausgabe 2013:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Marion Reuter
Gestaltung Cover: Johanna Wack, Börsenmedien AG
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler, Börsenmedien AG
Lektorat: Stefanie Barthold
Druck: fgb – Freiburger Graphische Betriebe

ISBN 978-3-86470-082-8

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.plassen.de
<http://www.facebook.com/plassenverlag>



Niemals vom Sterben reden, bis man tot ist.

– Lord Robert Baden-Powell, Knight Commander of the Order of the Bath

*Wir sind die Pilger, Herr; wir werden immer ein wenig weiter gehen,
Über jenen letzten blauen Berg hinaus,
In unzugänglichem Schnee,
Über jenes wütende oder jenes schimmernde Meer.*

– Aus *Die goldene Reise nach Samarkand* von James Elroy Flecker,
Inschrift auf dem Ehrenmal-Uhrenturm im Special-Air-Service-Hauptquartier, Hereford

Inhaltsverzeichnis

Verwort

Kapitel 1 – Ausrüstung

Schutz vor Wind, Regen, Kälte, Hitze und Sonne – mörderische Kombinationen	14
Schuhe – Auswahl und Pflege	16
Kleidung für verschiedene Umgebungen und Umstände	20
Schützen Sie Ihre Extremitäten	23
Der Leitfaden für einen guten Rucksack	25
Zeltplanen, Zelte, Zelttuch und Unterstände	28
Schlafsäcke, Matten und Biwaksäcke	32
Leichte Reparaturkits	35

Kapitel 2 – Das Handwerkszeug

Messer	40
Äxte	46
Sägen	52

Kapitel 3 – Ein Camp bauen und ein guter Pionier sein

Die Wahl des Lagers	58
Die Zelte aufbauen	60
Natürliche Unterstände	62
Menschengemachte Unterstände	64
Tauwerk, Knoten und Befestigungsseile	68
Bauprojekte im Camp	75

Kapitel 4 – Die Kunst des Feuermachens

Die Theorie	84
Wie Sie ein Feuer anzünden	85
Hinterlassen Sie keine Spuren – wie wichtig es ist, dass Sie Ihr Feuer richtig löschen	90

Kapitel 5 – Kochen im Camp

Wie Ihr Körper Nahrung nutzt	98
Der Nutzen von Wärme	102
Zubereitungsmethoden	105
Kochutensilien, Töpfe und Pfannen	111
Nahrungsmittel für unterwegs und fürs Camp	112
Wasser	116
Notrationen	122

Kapitel 6 – Leben in der Wildnis

Körperpflege	128
Gruppenhygiene	132
Sanitäre Anlagen im Gelände	134
Unterwegs sauber bleiben	136
Camp-Routine und Teamarbeit	137



Kapitel 7 – Ein Pfadfinder werden

Kompass und Kartenarbeit	146
Karten lesen	156
Die Wahl der Route	158
Zeit und Entfernung	159
Satellitengestützte Navigationsverfahren (GPS)	164
Navigieren mithilfe der Sterne	165
Navigieren mithilfe der Sonne	168
Wetterweisheiten	169
Notsignale	174

Kapitel 8 – Naturbeobachtung

Beobachtungsfertigkeiten	181
Fährten lesen	185
Anpirschen	193
Ferngläser und Teleskope	199
Verstecke und Beobachtungsposten	200
Sehen bei Nacht	200
Naturaufnahmen	203

Kapitel 9 – Erste Hilfe und Rettung im Gelände

Ein kollabierter Verletzter	209
Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW)	211
Ersticken	213
Wundbehandlung	215
Innere Blutungen	219
Schock	219
Schienen, Schlingen sowie die Behandlung von Brüchen und anderen Gelenkverletzungen	220
Verbrennungen	225
Umweltbedingte Verletzungen – wie Sie mit extremer Hitze und Kälte umgehen	226

Kapitel 10 – Körper, Geist und Seele aufs Überleben ausrichten

Ernährung	238
Fitness	243
Beweglichkeit	258
Spiritualität	260
Motivation	264

Anmerkung des Autors



VORWORT

Vor über 100 Jahren organisierte ein Generalleutnant der britischen Armee ein einwöchiges Camp für 20 Jungen auf Brownsea Island in Südengland. Er hieß Robert Baden-Powell. Er nannte seine Rekruten „Pfadfinder“ nach den militärischen Pfadfindern, die in seinen eigenen Worten „wegen [ihrer] Klugheit und ihres Mutes ausgewählt wurden, im Krieg einer Armee als Kundschafter voranzugehen, um herauszufinden, wo der Feind ist“. Die Fertigkeiten, die er seinen Pfadfindern beibrachte, waren diejenigen, die er selbst in seiner spektakulären militärischen Laufbahn gemeistert hatte: zum Beispiel Fertigkeiten wie Observierung oder Kenntnisse zum Überleben in freier Natur, zur Lebensrettung und zum Bauen eines Unterstandes.

Baden-Powell hätte sich nie vorstellen können, dass seine Pfadfinderbewegung heute größer sein würde als jemals zuvor. Oder vielleicht doch. Andererseits kommen „Klugheit und Mut“ nie aus der Mode, und genau darum geht es in diesem Buch. Ja, Klugheit und Mut sind die wesentlichen Eigenschaften eines Pfadfinders.

In den 100 Jahren seit Gründung der Pfadfinderbewegung durch Baden-Powell hat sich viel verändert. Städte sind gewachsen und die Technik hat Fortschritte gemacht. Aber die Natur bleibt zeitlos. Die Sterne, mit deren Hilfe wir navigieren, sind immer noch am gleichen Ort; die Sonne geht immer noch im Osten auf und im Westen unter; Tiere hinterlassen immer noch dieselben Spuren und das Feuer brennt immer noch gleich hell. Als Pfadfinder haben wir die Pflicht, die Natur und alle Lebewesen zu schützen, die Wildnis zu verstehen, sie uns zunutze zu machen und den Mut zu haben, unserer natürlichen Abenteuerlust dahin zu folgen, wohin sie uns treibt.

Oft habe ich in Büchern über das Überleben oder die freie Natur geschrieben und mich dabei viel auf frühere Expeditionen oder Abenteuer bezogen, an denen ich glücklicherweise beteiligt war. Ich habe jedoch selten über die Fertigkeiten geschrieben, die ich während meiner Zeit beim 21 SAS [Special Air Service, Spezialeinheit der britischen Armee, A. d. Ü.] erworben habe. Viele Informationen, die in diesem



Buch enthalten sind, sind auf diese Fertigkeiten zurückzuführen, die ich bis zum heutigen Tag nutze. Das hat einen einfachen Grund: Es gibt eine sehr starke Verbindung zwischen den Regeln, die in der Welt der Spezialeinheiten von Bedeutung sind, und denen, die in der Welt der Pfadfinderbewegung gelten. In diesem Handbuch habe ich versucht, diese Verbindungen hervorzuheben und viele Praktiken, die gute Soldaten in Spezialeinheiten ausmachen, auf die Fertigkeiten anzuwenden, die ein Elite-Pfadfinder braucht. Das Pfadfindermotto lautet „Seid bereit“ – und im Leben geht es im Wesentlichen darum, bereit zu sein: bereit und trainiert für das Abenteuer, trainiert für das Überleben und das Operieren in kleinen Teams, bereit, die Natur zu verstehen und ebenso, wie man in der Wildnis lebt, und schließlich bereit sowohl für das Leben als auch für das, was danach kommt. Durch unseren Glauben finden wir Frieden, aber derselbe Glaube kann uns auch eine enorme Kühnheit verleihen, sodass wir noch ein bisschen mehr wagen, als wir uns vielleicht zunächst zutrauen. Alles Lohnende im Leben kommt daher, dass man sich aus seiner Komfortzone hinausbewegt, dass man es wagt, alles zu riskieren, dass man trotz der Kosten seine Träume verfolgt, trotz des Schmerzes liebt, trotz der Zweifel hofft und trotz der Angst mutig lebt. Wenn ich etwas gelernt habe, dann, dass wir gemeinsam stärker sind. Der große Schlüssel zum Pfadfindertum und zum Leben in der Wildnis besteht darin, sich Folgendes zu eigen zu machen: zu lachen, sich zu bemühen, zu träumen und zu erkunden und diejenigen, die man liebt, auf seinem Weg mitzunehmen.

Also, geht raus, Leute! Das Leben ist ein Abenteuer, das man am besten mutig erlebt.

Gott segne euch. Und jetzt nichts wie ran!



Bear Grylls

Lieutenant-Commander (Hon) der Royal Navy
Pfadfinderleiter des Vereinigten Königreichs





BEAR GRYLLS
by CRAGHOPPERS

GORE-TEX
Perforated Shell

Kapitel 1

AUSRÜSTUNG

*Was die Profis verwenden,
was Sie wirklich brauchen
und was nicht*

„Abenteuer sind das Ergebnis schlechter Planung einer Expedition.“

– Roald Amundsen, Polarforscher

Schutz vor Wind, Regen, Kälte, Hitze und Sonne – mörderische Kombinationen

Unterschätzen Sie niemals die Elemente. Sie müssen nicht der Hitze der Sahara oder der schneidenden Kälte der Antarktis ausgesetzt sein: Das Wetter kann Sie töten, wo immer Sie auch sind. Respektieren Sie es und verstehen Sie es. Dann haben Sie eine Chance.

Um zu begreifen, wie sich die mörderische Kombination von Wind, Regen, Kälte, Hitze und Sonne für Sie auswirken kann, müssen Sie zunächst verstehen, wie Ihr Körper mit Temperatur umgeht. Menschen sind Warmblüter. Das bedeutet, dass sie ihre Körpertemperatur auf einem konstanten Niveau halten. Verschiedene praktische Mechanismen helfen uns dabei. Zum Beispiel schwitzen wir, wenn uns heiß ist – die Methode unseres Körpers, uns abzukühlen; wenn uns kalt ist, zittern wir hingegen –, ein Reflex, der unsere Muskeln in Bewegung versetzt und so Wärme durch den Verbrauch von Energie erzeugt.

Dass wir unsere Temperatur auf diese Weise regulieren können, ist entscheidend für unser Überleben. Unser Körper besteht aus einem heißen inneren Kern (dort befinden sich unsere lebenswichtigen Organe wie das Gehirn, das Herz, die Lunge, die Leber und die Nieren), der von einer kühleren Schutzhülle umgeben ist (Muskeln, Haut und Fett). Die Körperkerntemperatur beträgt normalerweise 36,8 Grad Celsius. Selbst in einem sehr extremen Klima sollte diese Kerntemperatur nicht um mehr als zwei Grad in die eine oder andere Richtung abweichen. Wenn sie es doch tut, haben Sie ein Problem. Wenn Ihre Kerntemperatur über 42,7 Grad Celsius steigt oder unter 28,8 Grad Celsius sinkt, sterben Sie – entweder an Überhitzung oder an Unterkühlung.

Selbst bei weniger extremen Temperaturen kann starke Hitze oder Kälte den Körper ernsthaft schwächen. Schneller, als Sie denken, erliegen Sie einer Erfrierung oder Unterkühlung, wenn Sie sich draußen in der Kälte aufhalten, oder dehydrieren Sie, wenn es Ihnen zu heiß wird. Im weiteren Verlauf des Buches werden wir uns damit beschäftigen, wie Sie diese Probleme bewältigen können, wenn sie auftauchen. Es ist aber viel besser, sie von vornherein zu vermeiden. Daher ist es entscheidend, dass Sie sehr gut wissen, wie Sie sich gegebenenfalls vor dem Wetter schützen können. Und mit Schutz



Es ist egal, wo Sie sind: Sie müssen gut vorbereitet sein, damit Sie gegen das Wetter nicht den Kürzeren ziehen.

meine ich nicht nur Zelte und Schlafsäcke – ich meine auch Kleidung und Schuhe. Darin besteht schließlich Ihre erste Verteidigungslinie gegen extreme Wetterverhältnisse.

Schuhe – Auswahl und Pflege

Ein altes Sprichwort lautet: „Ein Soldat ist nicht besser als seine Füße.“ Das stimmt. Sie können jedes Mitglied der Armee fragen, das in Südafghanistan gedient hat. Die meisten Kämpfe finden dort in der Grünen Zone statt, der grünen, fruchtbaren Gegend um die Flussufer. Der Boden ist oft sumpfig und tückisch, und die Haut der Soldaten kann stundenlang – oder sogar tagelang – am Stück nass bleiben, egal, wie gut das Schuhwerk der Truppen ist. Wenn sie schließlich trocknet, wird sie rissig und wund. Es können sich Infektionen einschleichen. Sobald das geschieht, haben Sie eine unangenehme, schmerzhafte Zeit vor sich.

Mit etwas Glück werden Sie nicht durch die Grüne Zone marschieren. Aber sicher werden Sie es mit sehr unterschiedlichem Gelände zu tun haben, und entscheidend ist, dass Ihr Schuhwerk der Aufgabe gewachsen ist. Lange Wanderungen können für die Füße strapaziös sein. Deshalb ist es Ihre Aufgabe, gut auf Ihre Füße zu achten.

Nehmen Sie sich Ihrer unbequemen Stiefel an, bevor es zu spät ist. Beim Militär wird ein Sonnenbrand als durch Nachlässigkeit selbst herbeigeführt betrachtet und als Vergehen im Sinne des Militärstrafrechts klassifiziert. Und auch für den Zustand Ihrer Füße sind Sie selbst verantwortlich. Sie sollten sie also immer, wenn Sie ein paar Minuten Zeit haben, trocknen, prüfen und wie Ihren Augapfel hüten, denn eines ist sicher: Tun Sie es nicht, wird Ihr Leben sehr viel härter.

| Stiefel

Normale Turnschuhe erscheinen vielleicht bequem (und sehen cool aus), aber für die meisten Outdoor-Aktivitäten taugen sie einfach nicht. Sie saugen Nässe auf, werden kalt, reiben und fallen auseinander. Turnschuhe ziehe ich nur dann auf einer Expedition an, wenn ich in gemäßigten Zonen viel klettere und flexibles Schuhwerk brauche. Aber Turnschuhe haben wie gesagt den Nachteil, dass sie nass werden und dann in der Regel auch nass bleiben.

Ein Paar robuste Wanderstiefel von guter Qualität werden lange halten und dafür sorgen, dass Ihre Füße Ihnen langfristig gute Dienste leisten. In einer perfekten Welt würden Sie unterschiedliche Schuhe für unterschiedliches Gelände mitnehmen, aber das ist in der Regel unpraktisch und auch nicht bezahlbar. Entscheiden Sie sich lieber für einen Allroundstiefel.

Es empfiehlt sich, Schuhe auszuwählen, die etwa eine halbe Nummer zu groß sind. So können Sie ein Paar dicke Socken tragen (das ist wichtig für die Bequemlichkeit und

zur Vermeidung von Blasen). Zudem kann der Fuß sich ausdehnen, wenn er warm wird. Hohe Stiefel, die den Knöchel stützen, sind in unebenem Gelände sehr wichtig. Sie müssen fest sein, dürfen aber nur wenig wiegen – 100 Gramm zusätzlich können im Lauf einer ganztägigen Wanderung bedeuten, dass Sie viel mehr Energie verbrauchen. Haken und D-Ringe sind sehr nützlich, wenn Sie versuchen, mit kalten Händen Schnürsenkel zu binden.

Leder ist das traditionelle Material für Stiefel. Es ist von Natur aus bis zu einem gewissen Grad wasserabweisend (noch stärker, wenn es behandelt wurde), ist aber auch durchlässig für Ihren Fußschweiß. Einige Lederstiefel werden mit Materialien wie Gore-tex gefüttert, wodurch sie wasserdichter werden, aber andererseits kommt so auch keine Luft an Ihre Füße. Nach einem langen Tag im Freien kann das ein echtes Problem sein.

Sie sollten Ihre Stiefel einlaufen, bevor Sie viel Zeit mit ihnen im Freien verbringen. Ziehen Sie dazu Ihre Stiefel zusammen mit den Socken an, die Sie wahrscheinlich regelmäßig tragen werden, binden Sie die Schnürsenkel zu und stellen Sie sich ein bis zwei Minuten in eine mit Wasser gefüllte Wanne. Laufen Sie dann mit den Schuhen herum, bis sie trocken sind. So passt sich die Form der Stiefel an Ihre Füße an und das Leder weitet sich, sodass sie sich bequemer tragen lassen.

Ich werde nie meinen ersten Tag des simulierten Grundtrainings bei der französischen Fremdenlegion in Nordafrika vergessen. Wir wurden mit unserer Ausrüstung



Ein gutes Paar Allzweckwanderstiefel kann auf dem Weg über Erfolg oder Scheitern entscheiden.

ausgestattet, und bevor uns auch nur unsere Schlafplätze gezeigt wurden, schickte man uns zu unserer ersten Ausbildungseinheit – ein langer Marsch. Wir marschierten also mit einem Paar sehr dünner Socken in diesen harten, glänzenden, neuen Lederstiefeln kilometerweit durch eine felsige Sandwüste.

Nach wenigen Kilometern hatten wir alle blutige Füße. Mir bleibt unvergessen, wie ich Teil dieser humpelnden Bagage von ehemaligen Sträflingen und Söldnern war, die unter Höllenqualen wie alte Frauen durch die Wüste schlichen. Bei einigen Rekruten dauerte es Wochen, bis sie wieder schmerzfrei gehen konnten. An diesem Tag habe ich eine Lektion gelernt: Laufe deine Stiefel ein und verlasse dich nie darauf, dass die Legion es für dich tut.

| Socken

Wolle ist mit Abstand das beste Material für Ihre Socken. Sie saugt den Schweiß von Ihren Füßen auf und lässt im Gegensatz zu anderen Materialien die Feuchtigkeit verdunsten. Nehmen Sie immer ein zusätzliches Paar trockene Socken in Ihrem Rucksack mit. Tragen Sie nie löcherige Socken. Nicht nur, weil Ihre Mama Sie sonst ausschimpfen würde, sondern – noch wichtiger – weil der Stoff um das Loch herum sich rollt und einen harten Ring bildet, wenn er vom Schweiß nass wird. Das führt dann zu einer schmerzhaften Blase. (Ich habe mal gesehen, wie ein Soldat infolge von Blasen Blut aus seinen Socken gewrungen hat. Damit ist nicht zu spaßen.)

| Wie Sie auf Ihre Füße und Ihr Schuhwerk achten

Die British Royal Marines sind wie die meisten Spezialeinheiten der Welt, darunter auch die 21 SAS, bei der ich gedient habe, gut für lange Fußmärsche ausgebildet. Deshalb haben sie eine Reihe von Methoden zur Pflege von Stiefeln und Füßen entwickelt:

- ➔ Wenn Ihre Stiefel beim Ausziehen nass sind, stopfen Sie sie mit Zeitungspapier aus. Trocknen Sie sie an einem warmen und luftigen Ort, aber nicht *zu* warm und nicht über direkter Hitze, da sonst die natürlichen Öle im Leder austrocknen und Risse entstehen.
- ➔ Wenn Sie die Schnürsenkel mit Wachs, Fett oder Lederschmiere einreiben, gefrieren sie nicht, wenn sie nass werden.
- ➔ Wenn Ihre Socken (oder Ihre Stiefel) zu eng sind, beengen sie den Blutfluss und die Schicht warmer Luft, die sich zwischen ihnen und Ihrer Haut befindet. Das kann zu erfrorenen Füßen führen. Und glauben Sie mir, Sie wollen *ganz sicher* keine erfrorenen Füße (siehe die Informationen zu Erfrierungen auf Seite 229).
- ➔ Nehmen Sie immer Ersatzsocken mit. Wenn Ihre Füße nass werden – und das lässt sich manchmal nicht vermeiden –, wechseln Sie die Socken so schnell wie möglich. Trocknen Sie Ihre Stiefel möglichst, bevor Sie sie wieder anziehen. Wenn das nicht

Sie können nicht verhindern, dass Ihre Stiefel nass werden, aber Sie können sie stets ordentlich trocknen.



möglich ist, wringen Sie Ihre Socken aus und warten Sie bis zum Abend, um sie dann durch frische, trockene zu ersetzen. (Es empfiehlt sich auch, luftdurchlässige, wasserdichte Socken als Ersatz mitzunehmen, wenn Sie sich in einem kalten, nassen Gelände aufhalten.)

- ➔ Zwei Paar Socken übereinander anzuziehen ist eine gute Methode, um zu verhindern, dass Ihre verschwitzten Füße bei langen Märschen gegen die Stiefel reiben.

Kleidung für verschiedene Umgebungen und Umstände

Mehr als alles andere schützt Ihre Kleidung Sie gegen das Wetter. Unter extremen Umständen kann die richtige Kleidung über Leben und Tod entscheiden. Selbst in gemäßigteren Klimaten kann die Kleidung, die Sie tragen, Erfolg oder Scheitern für Ihre Expedition bedeuten. Die Art Kleidung, die Sie im Freien tragen müssen, hängt natürlich von den Wetterbedingungen ab, die Sie erwarten. Aber egal, was Sie tragen, Sie müssen darauf aufpassen. Daher lehren Militäreinheiten wie die US Air Force ihre Soldaten folgende Prinzipien:

- ➔ **Halten Sie Ihre Kleidung sauber.** Im Sommer ist dieser Punkt für Hygiene und Bequemlichkeit wichtig. Im Winter hält saubere Kleidung Sie wärmer. Wenn sie mit Schmutz und Fett bedeckt ist, verliert sie etwas von ihren isolierenden Eigenschaften.
- ➔ **Vermeiden Sie Überhitzung.** Wenn es Ihnen zu heiß wird, schwitzen Sie – das ist der natürliche Mechanismus Ihres Körpers, sich abzukühlen. Wenn Sie im Gelände zu viel schwitzen, haben Sie das Problem, dass der Schweiß von Ihrer Kleidung aufgesaugt wird, was ihre isolierenden Eigenschaften vermindert. Wenn der Schweiß verdunstet, kühlt das auch Ihren Körper ab. Diese beiden Fakten bedeuten: Überhitzung kann dazu führen, dass es Ihnen später zu kalt wird. Es ist also besser, Überhitzung zu vermeiden, indem Sie Kleidung tragen, die Sie leicht lockern oder mit einem Reißverschluss öffnen können, um das Schwitzen zu stoppen.
- ➔ **Tragen Sie Ihre Kleidung locker und in Schichten.** Die beste Form von Isolierung sind Lufteinschlüsse. Wenn Sie mehrere T-Shirts locker übereinander tragen, schaffen Sie mehrere isolierende Schichten von sogenannter „toter Luft“. Diese halten Sie wärmer als ein dicker Pulli. Wenn Sie mehrere Schichten Kleidung tragen, können Sie auch ganz einfach etwas ausziehen, wenn es Ihnen zu warm wird. Achten Sie aber darauf, die Schichten locker zu tragen, denn zu enge Kleidung behindert Ihren Blutkreislauf, sodass Sie frieren und vor Kälte taube Hände und Füße bekommen.
- ➔ **Halten Sie Ihre Kleidung trocken.** Nasse Kleidung kann Ihre Körperwärme reduzieren. Wenn Sie also nachts Ihr Lager aufschlagen, sollten Sie sich vor allem darum kümmern, sämtliche Kleider zu trocknen, die nass geworden sind, sei es nun von außen (infolge von Regen, Schnee oder Frost) oder von innen (infolge von Schweiß). Draußen im Gelände lässt es sich kaum vermeiden, dass man nass wird. Wählen Sie eine wasserabweisende äußere Schicht, wenn die Wahrscheinlichkeit besteht, dass dies passiert.



Vergessen Sie nie, dass Ihre Kleidung Ihre erste Verteidigungslinie gegen das Wetter darstellt.

- ➔ **Prüfen Sie Ihre Kleidung auf Schwachstellen.** Ihre Kleidung wird im Gelände ziemlich stark beansprucht. Es ist also wichtig, dass Sie ihren Zustand immer wieder aufmerksam prüfen.
- ➔ **Reparieren Sie Ihre Kleidung.** Sie sollten Ihre Sachen stets pflegen und Löcher sofort stopfen. Es ist unglaublich, wie schnell aus kleinen Löchern große werden können. Sobald das passiert, erfüllt Ihre Kleidung nicht mehr die Funktion, wegen der Sie sie ausgewählt haben, und Sie verlieren einen entscheidenden Vorteil gegenüber dem Wetter.

Sobald Sie diese Prinzipien verstanden haben, können Sie anfangen, darüber nachzudenken, welche Art von Kleidung Sie auf Ihrem Ausflug genau anziehen müssen.

| Unterwäsche

Beginnen wir ganz am Anfang: Sie müssen Ihre Unterwäsche sorgfältig aussuchen. Ist es zu viel oder nicht die richtige, wird es Ihnen zu heiß und Sie scheuern sich wund. Ist es zu wenig, werden Sie frieren.

Wenn Sie mit sehr kaltem Wetter rechnen, denken Sie über Thermounterwäsche nach, die sowohl Ihre Beine als auch Ihre Arme bedeckt. Stellen Sie sicher, dass sie nicht zu eng ist – das kann Ihren Kreislauf einengen und verhindern, dass er seine wesentliche Aufgabe erfüllt, die darin besteht, Sauerstoff in den Körper zu liefern und Abfallprodukte aus den Zellen abzutransportieren. Meiden Sie Baumwollunterwäsche. Diese ist zwar in trockenem Zustand gut, verliert aber bei Nässe (entweder durch äußere Feuchtigkeit oder Schweiß) ihre isolierenden Eigenschaften. Wolle oder Kunstfasern, aus denen Feuchtigkeit leichter verdunstet, sind besser.

Tragen Sie aber nicht grundsätzlich Thermounterwäsche – wenn Sie bei warmem Wetter draußen sind, kann das sehr unbequem sein.

| Hemden

Auch bei Hemden sollten Sie Baumwolle nach Möglichkeit meiden. Wolle bleibt auch in nassem Zustand warm (das ist einer ihrer Hauptvorteile gegenüber Kunstfasern), aber es gibt auch eine ganze Reihe Kunstfasern, die schnell trocknen, warm und mitunter auch wasser- und winddicht sind. Eines meiner Lieblingsstücke, das ich oft mit einem Fleeceshirt oder einem Hemd trage, ist ein sehr dünnes, leichtes, winddichtes Oberteil, das über ein Fleeceshirt und unter eine Jacke passt. Es hält und isoliert Wärme sehr gut. Ebenso hält es den Wind ab, lässt sich gleichzeitig aber leicht an- und ausziehen. Man kann es sogar zu einem winzigen Ball zusammenknüllen – das ist überaus praktisch, gerade unterwegs.