

PRESSEMITTEILUNG

Nach der Corona-Monotonie erwacht die Lust auf Abenteuer

Back to Nature: Top 4 Survival-Tipps für die Wildnis



München, Juni 2021. Nach der langen Zeit des Verzichts ist der Erlebnishunger und die Lust Außergewöhnliches zu erleben so groß wie nie zuvor. Was wäre da besser geeignet als eine Übernachtung im Survival Camp? Allein in der Wildnis, ohne Zelt und Handyempfang, abgeschnitten von der Zivilisation und ganz auf sich allein gestellt. Es gibt kaum etwas, das den Alltagsstress und die tägliche Routine so sehr durchbricht, wie ein Ausflug ins Survival Camp. Teilnehmer erhalten hier nicht nur wertvolle Tipps rund ums Überleben, sondern lernen gleichzeitig zur Natur und inneren Ruhe zurückzufinden.

Survival Trainer Michael Steffl bietet über den Erlebnisanbieter Jochen Schweizer Survival Camps an, [in denen die Teilnehmern lernen, die Möglichkeiten des Waldes zu erkennen, zu nutzen und so richtig in die Natur einzutauchen](#). Er selbst ist seit Jahren Survival Trainer, sein Wissen hat er sich in über 20 Jahren Pfadfinderdasein angeeignet und so seine große Outdoor-Passion immer weiter perfektioniert „Im Alltag ist der Blick von vielen ständig auf das Smartphone gerichtet. Das Survival-Camp ist quasi ein Experiment: Was passiert, wenn die Teilnehmer mal komplett auf alle digitalen Geräte verzichten und zurück zur Natur finden, indem sie sich direkt in ihr aufhalten und draußen im Wald in der selbstgebaute Übernachtungsmöglichkeit schlafen? Erst dann lässt sich so richtig abschalten und zurückkehren zu dem was wirklich wichtig ist: Dem Einklang der Natur aber vor allem auch sich selbst.“ Für die erste Nacht im Wald erleichtern folgende Survival-Tricks das Draußen sein enorm:



Trick 1 Utensilien: Survival Must Haves

Back to the roots: Ein Survival Training bietet den Teilnehmern nicht nur die ideale Möglichkeit ein Digital Detox einzulegen, sondern hilft ihnen dabei sich auf das Wesentliche zurückzubedenken. Dafür braucht es nicht viel. Im Gegenteil: „*Survival Must Haves sind eine Notfalldecke, ein großes Tuch in Dreiecksform, ein Taschenmesser, ein Seil und ein Magnesiumstab, welcher als regenfester Streichholz-Ersatz das Feuermachen vereinfacht – damit kann ich über einen Monat in der Wildnis bleiben und mir selbst immer helfen*“, so Steffl. Die Möglichkeiten der Natur sind beinahe unbegrenzt. Wer sich länger mit dem Survival Thema beschäftigt, merkt wie viel die Natur zu bieten hat: Holz schafft sicheren Unterschlupf, eine Wiese bietet auch für den Menschen ein Buffet an unterschiedlichsten essbaren Kräutern, ein Wald ist reich an Ressourcen, beeindruckend und strahlt eine Ruhe aus, die man sonst nirgendwo anders findet.



Trick 2 Orientierung: Don't walk a hundred miles

„*Ganz am Anfang eines jeden Survival Trainings gehen wir zunächst querfeldein durch den Wald, durch Wasser, Schlamm, unter Bäumen hindurch sowie Hänge hinauf und hinunter. Nach einer Stunde sind alle Teilnehmer schon völlig durchgeschwitzt und dann frage ich: Was glaubt ihr, wie weit wir jetzt gekommen sind?*“, so Michael Steffl. Fest steht, die Empfindung der Entfernungen im Wald ohne Orientierung ist immer weiter als man tatsächlich gekommen ist. In einer Stunde sind es durchschnittlich etwa 800 Meter - Meter, die viel Kraft kosten. „*Deshalb empfiehlt es sich im Ernstfall lieber an Ort und Stelle zu bleiben und sich im ersten Schritt eine*

Übernachtungsmöglichkeit zu bauen.“ Außerdem wichtig: Orientierungspunkte schaffen! „Am besten den Blick heben und Fixpunkte suchen, die über den Wald hinausstehen. Das kann mal ein entfernter Kirchturm sein, ein Strommasten oder Ähnliches.“



Trick 3 Übernachtung: Sleepover in der Wildnis

Back to Basics: Wer der Natur ganz nahe sein will und etwas komplett Neues probieren möchte, sollte für eine Nacht im nächstgelegenen Wald in einer selbstgebauten Hütte aus Waldmaterialien übernachten. „Ich frage die Teilnehmer jedes Mal: Was macht ihr zuerst, wenn ein Gewitter aufzieht? Ein Feuer entfachen oder einen trockenen Schlafplatz bauen?“ Am wichtigsten ist es, zunächst eine kleine Hütte zu bauen, um trocken zu bleiben, denn nass wird es sehr schnell sehr kalt im Wald. Tipp: Umso kleiner die Hütte, umso besser! Denn bei einem größeren Raum dauert es viel länger, bis es warm wird. Den Unterschlupf daher am besten so herrichten, dass eine Person darin liegend Platz findet.



Und so geht's:

1. **Einen geeigneten Platz finden:** Der Untergrund sollte leicht erhöht sein, sodass im Falle von Regen kein Wasser hineinläuft. Außerdem am besten einen weichen Untergrund ohne Steine wählen, da diese sehr kalt werden. Ein natürliches Baumdach schützt zusätzlich, hier aber unbedingt genau auf die Umgebung achten, sodass keine Äste auf die Hütte fallen könnten.
2. **Losziehen und verschiedene Größen von Holz und Ästen sammeln:** Der Waldboden gibt schon viel an Fallholz her, im Ernstfall können Äste und Hölzer abgebrochen oder abgeschnitten werden. Hierbei gleich an Feuerholz denken und trockenes Holz und Späne mitsammeln.
3. **Hütte aufbauen:** Einen langen, dicken Stock senkrecht aufstellen und rechts und links mit zwei Y-förmigen Ästen fixieren. Nach hinten einen langen Stock legen, der unten am Boden endet. Seitlich mit Stöcken stützen und dann mit allem bedecken, was der Wald als Regen und Kälteschutz hergibt: kleine Äste, Laub, Moos etc.
4. **Natürliche Matratze bauen:** Sobald die kleine Hütte steht, geht es darum, diese mit Laub, Moos und Tannenzapfen auszulegen, um auf einer natürlichen Matratze liegen zu können.



Trick 4 Trinken: Natürlicher Durstlöcher

Wo findet man eigentlich im Wald Wasser? Hier hat Michael Steffl einen einfachen Tipp: „Einfach mal auf seine Sinne achten, ganz bewusst hören und schauen, ob in der Nähe rauschendes Wasser zu hören ist, denn im Wald gibt es viele Bäche. Falls dem nicht so ist und es dringend wird: Ein Loch graben, mittig eine Tasse hineinstellen und mit einer Plane verdecken. Oben die Plane mittig mit einem Stein beschweren und abwarten, bis sich die Tasse durch das Kondenswasser füllt.“ Im Frühjahr ist es auch eine Möglichkeit, Birken mit einem Stein bspw. aufzuschlagen, um so an das Birkenwasser zu gelangen.

Auch wenn es mittlerweile ein Erlebnistrend ist, an Survival Camps teilzunehmen, der Hauptaspekt und auch das Ziel des Survival Trainings ist es, sich wirklich für den Ernstfall vorzubereiten. „Ich finde es extrem wichtig, auch realistische Fälle durchzugehen und den Teilnehmern zu zeigen: Was mache ich, wenn ich auf Bergtour bin, mir beispielsweise ein Bein breche und mein Handy inkl. GPS ausfällt und ich wirklich warten muss, bis der nächste Wanderer vorbeikommt – das kann an abgelegenen Orten schon mal dauern.“ Im Survival Camp lernen Teilnehmer die wichtigsten Strategien, die es braucht, um allein in der Natur zurecht zu kommen. Diese lassen sich natürlich auch anwenden, um bewusst im Wald abzuschalten, zu sich selbst zu finden oder seine eigenen Grenzen auszutesten.



Bildmaterial zum Download: <https://swindi.de/9APHD5GCDG2TNFE>

Über die Jochen Schweizer GmbH

Die Jochen Schweizer GmbH, gegründet 1987 von Jochen Schweizer selbst, hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit ihren Erlebnissen ein echter Wegbegleiter für die Menschen zu sein, der immer da ist, wenn sich das Leben in der Routine verliert. Dafür vermittelt das Unternehmen tausende unterschiedliche Erlebnisse, Erlebnisreisen und Erlebnisgeschenke in Deutschland, Österreich und der Schweiz – für jeden Geschmack, jeden Anlass und jedes Alter. Erhältlich sind sämtliche Erlebnisangebote online auf www.jochen-schweizer.com, in 37 eigenen Jochen Schweizer Shops sowie im Einzelhandel. Im Oktober 2017 wurden Jochen Schweizer und mydays, die beiden führenden Brands auf diesem Markt, unter dem Dach der JSMD Group vereint. Die Gruppe, zu der auch die Tochterunternehmen Jochen Schweizer Technology Solutions GmbH, Spontacts GmbH, Hip Trips GmbH und Regiondo GmbH zählen, ist seitdem Mitglied der ProSiebenSat.1 Media SE.

Pressekontakt:

Jochen Schweizer GmbH

Laura Schwarz

Tel.: +49 89 606089-325

Fax: +49 89 606089-87

E-Mail: presse@jochen-schweizer.de

Internet: presse.jochen-schweizer.de