Kultur, Gesellschaft & Wissen

«Im Extremfall hält man bis zu 21 Tage ohne Nahrung durch»

Survival-Trainer Im Kino muss sich Brad Pitt in der Wildnis Alaskas durchschlagen. Der Schweizer Nabil El Nadeim erklärt, wie realistisch der Film ist – und was gefährlicher ist als der Hunger.

Paulina Szczesniak



Diese beiden geben nicht so schnell auf: James Belmont (Brad Pitt) und sein treuer Schäferhund Odin. Foto: Imago

Brad Pitt muss im Kino grad mächtig untendurch. In «Eiserne Wildnis: Heart of the Beast» stürzt er als Special-Forces-Offizier James Belmont mit dem Kleinflugzeug in der Wildnis Alaskas ab. Fortan kämpft er, einzig von seinem treuen Hund Odin begleitet, ums Überleben.

Packende Story, aber: Wie realistisch ist der Film?

Nabil El Nadeim ist professioneller Survival-Trainer und war auch schon als Guide bei «SRF bi de Lüt – Abenteuer Wildnis» im Einsatz. Wir wollten von ihm wissen: Kommt ein Mensch ohne Hilfe von anderen in der Wildnis durch?

Herr El Nadeim, im Film überlebt Brad Pitt alias James Belmont eine Bruchlandung irgendwo im Nirgendwo. Als Ex-Elitesoldat beginnt er sofort, sich durchzuschlagen. Was aber sollte eine in Survival-Dingen komplett unerfahrene Person in solch einer Situation tun?
Sicher nicht gleich losmarschieren – sondern erst mal durchatmen und die Lage analysieren. Ich schule dazu ein Akronym: STOP. S wie Sit down: hinsetzen, sich beruhigen. T wie Think: Was für Ressourcen stehen mir zur Verfügung? O wie Observe: Habe ich Anzeichen von Zivilisation gesehen? Was gibt die Umgebung her, das mir nützlich sein könnte? Für Letzteres sollte man unbedingt alle Sinne aktivieren – Augen, Nase, Ohren. Und schliesslich: P wie Plan. Wenn man in eine kritische Lage gerät, ist es sehr wichtig, strategisch vorzugehen.

Was einfacher gesagt als getan sein dürfte, angesichts von Kälte, Verletzungen, Hunger, wilden Tieren … Welche dieser Gefahren setzt einem eigentlich am ärgsten zu?
Die Kälte. Ganz klar. Sie zieht am meisten Energie, da geht es nicht lange, bis der Körper nicht mehr mitmacht. Deshalb ist es essenziell, dass die Kleidung trocken bleibt. Auch von innen: Wenns kalt ist, muss man darauf achten, dass man nicht zu sehr schwitzt. An zweiter Stelle kommen die Verletzungen. Es gilt, in der Wildnis jedem potenziellen Unfall aus dem Weg zu gehen.

Der Hunger ist kein so grosses Problem?
Das ist das grösste Missverständnis, wenn es ums Überleben in der Wildnis geht. Der Hunger ist erst mal vernachlässigbar. Denn der Körper schaltet nach 24 Stunden in einen anderen Stoffwechsel. Im Energiesparmodus reagiert er zwar anders auf Anstrengungen, mit schnellerer Atmung, höherem Puls. Dafür kann er gut zehn Tage ohne Nahrung auskommen. Im Extremfall hält man sogar bis zu 21 Tage durch – ist aber natürlich entsprechend weniger leistungsfähig.

Im Film werden James' ohnehin knappe Vorräte von wilden Tieren geraubt. Was isst man in der Wildnis?
Am besten nur, was man kennt. Oder aufbereiten konnte. Sonst kommts nicht gut. Das bekannteste Beispiel hierfür ist wohl der als Alex Supertramp bekannt gewordene Einsiedler, der in Alaska starb, weil er die falschen Pflanzen gegessen und sich vergiftet hatte. Als er merkte, dass etwas nicht stimmte, und Hilfe suchen wollte, war es zu spät. Seine Geschichte wurde auch verfilmt. Vorsicht also mit vermeintlich harmlosem Grünzeug: Wenn der falsche Stoff in den Blutkreislauf gelangt, ist schnell Feierabend.

Leute wie ich, die sich weder mit Pilzen noch mit Beeren noch mit anderen Pflanzen auskennen, vom Jagen ganz zu schweigen, würden wohl ziemlich alt aussehen.
Da haben Sie leider recht. Immerhin hätten Sie noch die Chance, Ihr mangelndes Know-how mit zwei anderen Fähigkeiten wettzumachen, die fürs Überleben essenziell sind: Achtsamkeit – indem Sie die Umgebung auf alles scannen, was Ihnen irgendwie nützlich sein könnte, zum Beispiel Brennbares, um ein Feuer zu machen. Und: Fitness. Die körperliche wie auch die mentale. Wer fähig ist, über Tage komplett auf sich allein gestellt zu sein, nicht aufzugeben, nicht in Lethargie zu verfallen: Der hat einen Riesenvorteil.



War schon als Pfadiknirps gern in der Natur: Survival-Guide Nabil El Nadeim. Foto: PD

Kommen wir zum Wasser. Im Film trinkt James aus Flüssen. Das dürfte nicht überall empfehlenswert sein.
Je nachdem, wie man sonst lebt, steckt die Magenflora das weg und kann Mikroorganismen, die uns nicht guttun, abwehren. Natürlich ist Flusswasser in der Schweiz oder in Alaska weniger problematisch als etwa im Amazonas. Aber generell gilt: Alles, was den Boden berührt hat, ist kontaminiert und sollte nicht getrunken werden. Lieber sammelt man Tau von Blättern, als aus Gewässern zu trinken. Wenn man nicht gerade am Verdursten ist – da sind drei Tage das Limit –, dann sollte man sich das Trinken aus zweifelhafter Quelle verkneifen. Denn wenn man Durchfall bekommt, entwässert das den Körper noch zusätzlich.

Hollywood liebt es, wenn der Held mit einem Messer, ein paar Ästen und etwas Schnur alles in den Griff bekommt.

Wie viel kann man mit solchen Basics wirklich erreichen?
Da wird im Kino für eine gute Story schon ziemlich getrickst. Sogar für einen erfahrenen Survivalist wird es eng, wenn er durchnässt und durchgefroren auf sich allein gestellt ist. Ein Feuer zu machen, wenn alles nass ist und man keine Hilfsmittel hat? Fast unmöglich.

Welche Hilfsmittel haben Sie denn immer bei sich?
Mein Sackmesser. Ein Feuerzeug. Eine Rettungsdecke. Und: einen Tampon.

Einen Tampon?!
Das ist kompakte Baumwolle, schön wasserdicht verpackt, entzündet sich schon an einem Funken und brennt locker 10, 15 Sekunden. Die perfekte Anzündhilfe.

Feuermachen in der nächtlichen Wildnis ist aber nicht risikofrei, oder? Weil es andere Lebewesen auf einen aufmerksam macht?
Feuer schreckt wilde Tiere eher ab. Denn sie wissen: Wo Feuer, da Menschen, und der Mensch ist als grösster Jäger bekannt und gefürchtet. Höchstens ein Bär könnte neugierig werden.

Na super. Einen Bären will man ja nun wirklich nicht anlocken.
Ich sehe da aber ein verhältnismässig kleines Risiko. Bären sind nur gefährlich, wenn sie sich bedroht fühlen. Wenn es doch mal zu einer Begegnung kommt: Bleiben Sie ruhig, und machen Sie sich langsam rückwärts vom Acker.

Und bei anderen Raubtieren?
Das Gleiche. Besonders bei Raubkatzen gilt: möglichst dem Tier niemals den Rücken zudrehen. Denn sie greifen ihre Beute für gewöhnlich von hinten an. Es gibt sogar spezielle Mützen, die hinten Augen aufgestickt haben.

Apropos Tiere: Im Film hat James den Schäferhund Odin an seiner Seite. Wie realistisch ist es, dass ein Hund seinem Menschen in einer Extremsituation tatsächlich beim Überleben hilft?
Das kommt sehr darauf an, wie gut er trainiert ist. Wenn der Hund Laute von sich gibt, die er nicht machen sollte, ist das ungünstig. Generell würde ich sagen: Ein Tier ist in einer Extremsituation ein zusätzliches Problem, kein Vorteil.

Im Film werden der Held und sein Hund von einem Wolfsrudel angefallen. James schluckt gegen die diversen Verletzungen, die er davonträgt, handvollweise Aspirin. Was tun, wenn man keine Medikamente dabeihat?
Bei Fleischwunden muss man wissen, welche Pflanzen eine desinfizierende Wirkung haben. Zur Not wäscht man sie aus, wobei das mit dem Wasser immer heikel ist, siehe oben. Man kann Blutungen bekanntlich auch mit Feuer stoppen, aber ich gebe zu, dass ich das noch nie ausprobiert habe. Meist hat man mit Verletzungen in der freien Wildbahn schlechte Karten. Und an alle, die jetzt überlegen, ob sie ihr Erste-Hilfe-Wissen vielleicht mal wieder auffrischen sollten: Das ist definitiv eine gute Idee.

Hand aufs Herz: Wenn man einen ahnungslosen Bürogummi in der Wildnis Alaskas aussetzt, wie stehen die Chancen, dass er überlebt?
Na ja, so was gibt es immer wieder. Notlagen wecken Instinkte und lassen die Kreativität aufblühen. Von zehn Bürogummis schaffen es nach einer Woche neun nach Hause, würde ich sagen.

Und nach zwei Wochen?
Fünf. Wobei das mit dem mir eigenen Optimismus geschätzt ist.

Was würden Sie diesen armen Kerlen mit auf den Weg geben?
Je schneller du in den Überlebensmodus schaltest, desto besser. Und dann als Mantra wiederholen: Geh sparsam mit deinen Kräften um, mach genug Pausen – aber verlier nie das Ziel vor Augen und geh konstant weiter. Und, um die Motivation aufrechtzuerhalten: Feiere kleine Erfolge! Stell dir vor, womit du dich belohnen wirst, wenn du das durchstehst: ein heisses Bad oder ein richtig grosses Festessen. Denn die Freude am Leben hält dich am Leben.

Survival-Kurse mit Nabil El Nadeim: www.survival-skills.ch