



Samstag, 14. Februar 2026

- >> 5 Regeln, um den Krypto-Bärenmarkt zu überstehen...
- >> Gewinner der Woche: Humanity Protocol (H) steigt um 60%!
- >> Verlierer der Woche: Aptos (APT)
- >> Meine neuesten Videos...

5 Regeln, um den Krypto-Bärenmarkt zu überstehen...

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Krypto-Markt befindet sich im Bären-Markt. Per Definition spricht man von einem Bären-Markt, wenn Kurse mehr als 20% unter ihre vorherigen Höchststände fallen. Diese Schwelle wurde beim Bitcoin längst überschritten, seit dem Rekordhoch im November 2025 sind die Kurse um über 50% gefallen.



Ein Bären-Markt bedeutet jedoch nicht nur niedrigere Preise, sondern vor allem höhere Risiken. Liquidität trocknet aus, Hebelpositionen werden abgebaut, und Strategien, die im Bullen-Markt funktioniert haben, scheitern plötzlich.

»Bären-Märkte enthüllen, wer mit offenem Visier investiert hat und wer nur vom Momentum getragen wurde«, brachte es der bekannte Krypto-Analyst Benjamin Cowen einmal auf den Punkt. In dieser Phase des Zyklus geht es weniger um Rendite als um das Überleben des Portfolios. Aus diesem Anlass haben wir 5 Regeln formuliert, die helfen sollen, typische Fehler zu vermeiden und das eigene

Portfolio bestmöglich durch den Abschwung zu tragen.

Regel 1: Gelder von Börsen abziehen

In jedem bisherigen Bärenmarkt-Zyklus sind immer wieder Krypto-Börsen insolvent gegangen – mit teils verheerenden Folgen für die Nutzer. Das prominenteste Beispiel ist FTX, das im November 2022 innerhalb weniger Tage kollabierte. Zum Zeitpunkt der Insolvenz fehlten geschätzte 8 Mrd. US-Dollar an Kundengeldern. Nutzer verloren den Zugriff auf ihre Guthaben, während Auszahlungen in einem langwierigen Insolvenzverfahren feststeckten. Zwar erhielten FTX-Gläubiger letztlich höhere Rückzahlungen als erwartet – doch auf Dollar-Basis zum Zeitpunkt der Insolvenz, nicht auf Basis der zwischenzeitlich massiv gestiegenen Krypto-Kurse.

FTX war dabei kein Einzelfall. Auch Mt. Gox (2014), Celsius Network und Voyager Digital (beide 2022) verdeutlichen, dass zentralisierte Verwahrung bei Drittparteien stets ein Gegenparteiisiko birgt. Krypto-Börsen sollten daher ausschließlich zum aktiven Handel verwendet werden – als langfristige Verwahrstelle stellen sie ein unnötig hohes Risiko dar.

Wer seine Bestände auf den Börsen frühzeitig reduziert und sie stattdessen in eine eigene Hardware-Wallet oder eine sichere Selbstverwahrungslösung überführt, verhindert, dass eine einzelne Gegenpartei zum Totalausfallrisiko wird.

Regel 2: Stablecoin-Anteil erhöhen

Im Bären-Markt wird das eigentliche Geld verdient. Der Grund liegt auf der Hand: Die Kurse vieler Vermögenswerte fallen derart drastisch, dass außergewöhnlich gute Einstiegsmöglichkeiten bei qualitativ hochwertigen Projekten entstehen. Im Bären-Markt 2022 fiel Ethereum beispielsweise von rund 4.800 US-Dollar auf unter 900 US-Dollar – ein Rückgang von über 80%. Wer damals nahe dem Tiefpunkt akkumulierte, konnte sein Investment bis zum nächsten Hoch mehr als vierfachen.

Voraussetzung dafür ist jedoch eines: verfügbare Liquidität. Ein ausreichender Stablecoin-Anteil – ob in USDC oder USDT ermöglicht es, Rücksetzer gezielt zu nutzen und Positionen in fundamental starken Projekten schrittweise aufzubauen, anstatt dem Markt nur beim Fallen zuzusehen.

Zugleich bietet ein erhöhter Stablecoin-Anteil einen psychologischen Vorteil, der nicht unterschätzt werden sollte. Teilverkäufe in Erholungsphasen sichern Gewinne in Dollar-Bewertung und reduzieren die Wahrscheinlichkeit emotionaler Fehlentscheidungen. Studien zur Behavioral Finance zeigen, dass Anleger in

Verlustphasen zu impulsiven Reaktionen neigen und Panikverkäufe tätigen, oft am exakt falschen Zeitpunkt. **Wer Liquiditätsreserven hält, agiert aus einer Position der Stärke heraus.**

Regel 3: Sichere Zinsen priorisieren

Viele Anleger versuchen im Bären-Markt, fehlende Kursgewinne durch zusätzliche Renditequellen zu kompensieren. Genau hier entstehen jedoch häufig die größten Verluste. Zahlreiche vermeintlich stabile Zinsstrategien haben sich in der Vergangenheit als hochriskant erwiesen. Das Anchor Protocol auf der Terra/Luna-Blockchain versprach damals konstante 20% Rendite auf den algorithmischen Stablecoin UST – bis das gesamte System im Mai 2022 kollabierte und rund 40 Mrd. US-Dollar an Wert vernichtet wurden.

Ähnlich verloren Nutzer von Celsius Network Milliarden, weil die Plattform Kundeneinlagen in intransparente und illiquide DeFi-Strategien investiert hatte. Besonders problematisch sind Konstruktionen, bei denen Stablecoins indirekten Markt- oder Kreditrisiken ausgesetzt sind – etwa wenn eine Plattform »sichere« Zinsen verspricht, die Einlagen aber gleichzeitig verleiht oder in volatile Protokolle investiert.

Rendite ist auch im Bärenmarkt möglich, sollte jedoch konservativ und transparent gewählt werden. Robuste Modelle wie natives Staking – etwa Ethereum-Staking mit derzeit rund 3-4% annualisierter Rendite – oder besicherte, transparente Ertragsquellen sind gegenüber komplexen Lending-Pools klar zu bevorzugen. Bärenmärkte bestrafen vor allem schlecht verstandene Risiken – und zwar kompromisslos.

Regel 4: Steuerstrategien berücksichtigen

Deutlich gefallene Kurse haben nicht nur Portfolio-Auswirkungen, sondern auch steuerliche Konsequenzen, die sich aktiv nutzen lassen. Durch gezieltes »Tax-Loss-Harvesting« können unrealisierte Verluste bewusst realisiert und mit bereits erzielten Gewinnen verrechnet werden. Dadurch sinkt die Steuerlast, was die Nachsteuer-Rendite spürbar verbessert. In Deutschland sind Krypto-Gewinne nach einer Haltefrist von einem Jahr steuerfrei – eine Besonderheit, die bei der strategischen Planung berücksichtigt werden sollte.

Für Positionen innerhalb der Haltefrist kann die gezielte Verlustverrechnung hingegen erhebliche Steuerersparnisse bewirken. Diese Phase eignet sich zudem, um Portfolios umzustrukturieren. Langfristige Kernpositionen – etwa Bitcoin oder Ethereum – lassen sich stärken, während spekulative Engagements in kleinere

Altcoins reduziert werden können. Da steuerliche Effekte insbesondere an Markt-Tiefpunkten einen großen Einfluss auf die Gesamterträge haben können und die regulatorische Lage bei Kryptowährungen je nach Jurisdiktion stark variiert, sollte vor konkreten Maßnahmen stets ein qualifizierter Steuerberater einbezogen werden.

Regel 5: Den Blick weiten

Im Bärenmarkt wird Geduld belohnt und übermäßige Aktivität bestraft. Historische Daten untermauern dies: Die durchschnittliche Dauer eines Krypto-Bärenmarktes betrug bislang etwa 12-18 Monate, bevor ein neuer Aufwärtszyklus einsetzte. Kurzfristige Kursbewegungen gewinnen in diesen Phasen emotional an Bedeutung, obwohl ihre Aussagekraft für die langfristige Entwicklung gering bleibt. Tägliches Portfolio-Checking und reaktives Handeln führen nachweislich zu schlechteren Ergebnissen als ein disziplinierter, regelbasierter Ansatz.

Nicht die Maximierung kurzfristiger Gewinne steht im Vordergrund, sondern der Kapitalerhalt. Entsprechend sinnvoll ist es, den Anlagehorizont zu verlängern, die Entscheidungsfrequenz bewusst zu reduzieren und sich auf strukturell robuste Projekte zu konzentrieren – also solche mit hoher Nutzer- und Entwickler-Aktivität, tragfähigem Geschäftsmodell und nachhaltigem Gebührenwachstum.

[Hier die Grafik vergrößern...](#)

5 Regeln, um den Bärenmarkt zu überleben

-  1. Qualität vor Quantität – Setze auf hochwertige Projekte
-  2. Stablecoins als Trockenreserve – Dry Powder aufbauen
-  3. Den Bounce verkaufen – Erholungsrallyes strategisch nutzen
-  4. Vorsicht bei riskanten Renditestrategien
-  5. Abstand gewinnen und neu bewerten

The infographic features a background with a red downward-trending line graph and a blue bar chart. A large brown bear is walking across the bottom right, with a red line graph overlaid on its body.

Bitcoin-Chartanalyse: BTC bildet neue Range aus

Der Bitcoin-Kurs hat in dieser Woche weitere Verluste hinnehmen müssen und ist erstmals seit Oktober 2024 unter die 70.000-US-Dollar-Marke gerutscht. Im

Wochenverlauf verlor BTC rund neun Prozent an Wert und notiert aktuell bei etwa 67.000 USD. Höchstwahrscheinlich bildet BTC eine neue Range in der Zone zwischen 60.000 und 70.000 USD aus, bevor sich evtl. ein neuer Aufwärtstrend etablieren kann.



Bitcoin-Kurs nähert sich dem 200er Weekly Moving Average | Quelle: TradingView.com

Damit nähert sich der BTC-Kurs auch dem 200er-Wochendurchschnitt, der derzeit im Bereich von 58.000 US-Dollar verläuft – eine Zone, die in früheren Zyklen wiederholt als langfristige Unterstützung fungierte.

Frühere Bitcoin-Bärenmärkte führten allerdings auch häufig zu Retracements von 60 bis 68 Prozent, was Kursniveaus im Bereich von 40.000 bis 50.000 US-Dollar nicht ausschließen würde. Dennoch verschiebt sich das Chancen-Risiko-Verhältnis in der aktuellen überverkauften Zone zunehmend zugunsten der Bullen.

Unser Fazit:

Die fünf Regeln lassen sich auf einen gemeinsamen Nenner bringen: Wer den Bärenmarkt überleben will, muss Disziplin über Emotionen stellen. Eigenverwahrung, Liquiditätsreserven, konservative Renditestrategien, steuerliche Optimierung und ein verlängerter Anlagehorizont – das klingt unspektakulär, entscheidet aber in Abschwungphasen über den langfristigen Anlageerfolg.

Der aktuelle Krypto-Winter ist schmerzhaft, aber nicht existenzbedrohend für den Markt als Ganzes. Historisch dauern Krypto-Bärenmärkte durchschnittlich etwa 13

Monate vom Hoch bis zum Tief. Hat der Abschwung im breiteren Altcoin-Markt tatsächlich bereits Anfang 2025 begonnen, könnte ein Großteil der zyklischen Schwächephase bereits durchlaufen sein.

Entscheidend bleibt, ob das institutionelle Kapital zurückkehrt, um eine Stabilisierung einzuleiten – oder ob externe Schocks den Abschwung verlängern. So oder so: **Bärenmärkte endeten bislang ausnahmslos**. Die Frage ist lediglich, in welcher Verfassung das eigene Portfolio den nächsten Aufschwung erreicht.

Gewinner der Woche: **Humanity Protocol (H) steigt um 60%!**

Das relativ unbekannte Humanity Protocol (H) gehörte in dieser Woche zu den Top-Performern am Kryptomarkt und legte um rund 58 Prozent zu. Bei diesem Protokoll handelt es sich um eine Blockchain mit einem nativen Proof-of-Humanity-(PoH)-Konsensmechanismus, der die Einzigartigkeit von Nutzern als Menschen über dezentrale Identifikatoren (DID) und verifizierbare Nachweise (VC) bestätigt.

Hauptausgangspunkt für den Kurssprung diese Woche war die Integration in die Infrastruktur von Fireblocks. Die Verwahr- und Sicherheitsplattform wird weltweit von über 2.400 Institutionen genutzt, darunter Banken, Hedgefonds und große Krypto-Dienstleister. Durch die Anbindung können sie nun den H-Token technisch unkompliziert und regelkonform verwahren, Transaktionen ausführen und in bestehende Treasury-Workflows einbinden.

Parallel dazu gewinnt das übergeordnete Privacy-Narrativ an Bedeutung. Das Humanity Protocol adressiert digitale Identität und KYC-Anwendungen, setzt dabei aber auf Handflächen-Venen-Erkennung statt auf biometrische Iris-Scans. Das Projekt besetzt damit gezielt die Nische einer datenschutzorientierten Identitätslösung innerhalb des Web3-Sektors. Die bestehende Kooperation mit **Mastercard** im Bereich Open Banking und die geplante Einführung dezentraler Governance im Laufe des Jahres 2026 deuten darauf hin, dass das Thema zunehmend infrastrukturell relevant werden könnte.



Unser Fazit:

Das Humanity Protocol hat sich mit einem Kursanstieg von rund 58 Prozent klar vom schwachen Gesamtmarkt abgesetzt. Die Kombination aus der Fireblocks-Integration und dem zunehmend relevanten Identity-Narrativ bildet eine nachvollziehbare Grundlage für die Bewegung, auch wenn kurzfristiges Momentum und spekulative Zuflüsse den Anstieg verstärkt haben. Der bevorstehende Token-Unlock am 25. Februar und das fragile Marktumfeld bei Bitcoin bleiben die wesentlichen Risikofaktoren.

Verlierer der Woche: Aptos (APT)

Der Kurs von Aptos (APT) hat in dieser Woche eine deutliche Korrektur erfahren und notiert zum Zeitpunkt dieser Analyse bei rund 0,90 US-Dollar. Damit hat der Token innerhalb von 7 Tagen etwa 20% an Wert verloren und ein neues Allzeittief im Bereich von 0,90 US-Dollar markiert. Im Vergleich zum Allzeithoch bei knapp 20 US-Dollar aus dem Januar 2023 liegt der Kurs

mittlerweile über 95 Prozent im Minus.

Hauptauslöser war der APT-Token-Unlock am 10. Februar. Planmässig wurden erneut rund 11,31 Mio. APT-Token freigeschaltet, was etwa 0,7 Prozent des zirkulierenden Angebots entspricht. Diese monatlichen Cliff-Unlocks sind Teil des Vesting-Zeitplans für Investoren, Kernentwickler und Community-Mittel. Isoliert betrachtet wäre ein Unlock in dieser Größenordnung verkraftbar. Im Kontext eines ohnehin bärischen Marktumfelds fehlt jedoch aktuell die Nachfrage, um das zusätzliche Angebot aufzufangen. Dies erzeugte einen verstärkenden Abwärtsdruck, der den Kurs unter psychologisch wichtige Marken drückte.

Zu beachten ist dabei, dass Aptos keinen gedeckelten Token-Supply hat und die jährliche Inflationsrate aktuell bei rund 7% liegt, was den Verwässerungseffekt über die Zeit zusätzlich verstärkt. Die hohe Inflationsrate, die fehlende Angebotsdeckelung und der intensive Wettbewerb im Layer-1-Segment gegen Solana, Sui und modulare Ansätze belasten die mittelfristige Perspektive zusätzlich.

Gleichzeitig sind die fundamentalen Entwicklungen im Ökosystem nicht zu ignorieren: Die Integration von **BlackRocks BUIDL-Fonds**, die Partnerschaft mit Lotte in Südkorea mit über 5 Mio. ausgegebenen Service-Coupons und der Start regulierter APT-Futures an der Bitnomial Exchange deuten auf ein wachsendes institutionelles Interesse hin.

Charttechnisch hat der Kurs in dieser Woche mehrere relevante Unterstützungszonen durchbrochen, was weitere Liquidationen von Long-Positionen auslöste. Anschließend konnte auch die psychologisch wichtige 1,00-Dollar-Marke nicht verteidigt werden.



Kürzel	Kurs	Marktkapitalisierung	tägl. Handelsvolumen
APT	0,92 US-Dollar	716 Mio. US-Dollar	79 Mio. US-Dollar

Quelle: coinmarketcap.com

Unser Fazit:

Aptos gehört zu den schwächsten Performern dieser Woche und hat mit dem Bruch der 1,00-Dollar-Marke eine technisch bedeutsame Schwelle unterschritten. Die Korrektur wurde durch das schwache Marktumfeld und den Token-Unlock am 10. Februar verstärkt. Angesichts der stark überverkauften technischen Lage ist eine kurzfristige Gegenbewegung in Richtung 1,00 bis 1,05 US-Dollar möglich, eine nachhaltige Trendwende setzt jedoch eine Stabilisierung des Gesamt-Marktes und die Rückkehr von Kaufinteresse voraus. Solange beides ausbleibt, bleibt das Risiko weiterer Kursverluste bestehen.

Die heutige Ausgabe entstand wieder durch die Zusammenarbeit im Team mit Alexander Mittermeier (Chefredakteur), Philipp Henk (stellvertr. Chefredakteur) und andere Team-Mitglieder, die allesamt langjährige Erfahrungen in der Krypto-Branche mitbringen.

Offenlegung wegen möglicher Interessenkonflikte:

Die Autoren sind in den folgenden besprochenen Krypto-Währungen bzw. -Projekten zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Kommentars investiert in: Bitcoin & Ethereum

Weitere Informationen dazu [findest Du hier...](#)

Meine neuesten Videos



Viel Erfolg bei deinen Finanzentscheidungen &
ein schönes Wochenende wünscht Dir

Dein
Alexander Mittermeier
Chefredakteur *Krypto-Report*
www.krypto-report.de

>> [Die nächste Ausgabe erscheint am 21. Februar](#)

investUp Media GmbH • Dollgasse 13 • 97084 Würzburg • Registereintrag: Registergericht –
Amtsgericht Würzburg | Registernummer – HRB 17058 • USt-IdNr. gemäß § 27a UStG:
DE365054878 • Vertreten durch: Stefan Böhm & Markus Müller • Inhaltlich Verantwortlicher i.S.d.
§ 18 Abs. 2 MStV: Alexander Mittermeier (V.i.S.d.P.)

[Archiv](#) | [Datenschutz](#) | [Impressum & Haftungsausschluss](#)

Copyright © 2026 investUp Media GmbH – Alle Rechte vorbehalten.