

# Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 06.01.2023)

*Edition: Freitag, 06.01.2023*

*Der Text hier ist die Aufzeichnung vom wöchentlichen Newsletter – der F.I.A.B. Mail von survival-kompass.de*

---

Howdy, ihr wilden Menschen da draußen.

Hier kommt dein wöchentlicher Newsletter. Direkt nach dem Schema:

Fertigkeit ? – Interessant ? – Ausrüstung ? – Bild ??

Also lass uns loslegen ...

---

## **Fertigkeit:**

Ich frage mich schon länger, wie ich in einem Notfall meinen Eiweißbedarf decken kann.

Stell dir vor, du bist in einer Notsituation. Und wenn du dich nicht gerade mit der Jagd auskennst und ein Gewehr dabei hast, dann wirst du sehr wahrscheinlich ohnehin nicht an eiweißhaltiges Fleisch kommen.

### **Was gibt es also für pflanzliche Alternativen?**

Was könnte ich essen, sammeln und zubereiten?

Oder stell dir vor, ein langfristiger Stromausfall setzt ein oder sonst eine Krise.

Wie kommen wir also an Eiweiß?



## DIE 11 BESTEN PFLANZLICHEN PROTEINQUELLEN FÜR DEN NOTFALL (FLEISCHALTERNATIVEN)

Nun habe ich recherchiert und tolle Möglichkeiten gefunden, die ich dir unbedingt zeigen will.

Von Bohnen, Eichel, Brennesseln und Ahornsamen habe ich dort interessante Nahrungsmittel aufgelistet, die dir helfen, deinen Eiweißbedarf zu decken.

Und auch wenn du nicht an eine Notsituation glaubst, findest du in meiner Liste wichtige Inhalte, die dir auch im Alltag helfen werden.

Lies hier mehr dazu:

? [Die 11 besten pflanzlichen Proteinquellen für den Notfall \(Fleischalternativen\)](#)

---

### Interessant:

Bei mir stehen einige Survival-Bücher und immer wieder lese ich darin.

Eine Stelle ist mir letztens aufgefallen und dort behaupten die Autoren, dass man **Wasser in einer Kunststoffflasche abkochen** kann.

Sie empfehlen es auch, wenn es keine andere Möglichkeit gibt, das Wasser abzukochen.

Klar ist, dass da Kunststoff mit ins Wasser übergeht. Das ist aber das kleinere Übel.

Ich weiß, das hört sich nicht gesund an.

Aber es geht um Survival – der Tipp ist für den Notfall – nicht für Alltag.

Was ist das größere Übel? Ein Magen-Darm-Problem der außergewöhnlichen Sorte.

Fakt ist: Bekommst du Durchfall und übergibst du dich dazu noch, weil dein Wasser kontaminiert war, wirst du wahrscheinlich an einer starken Dehydration (Austrocknung) leiden.

Und eine Dehydration kann den Tod bedeuten. Da ist das bisschen Plastik das kleinere Übel.

? [Schau dir hier an, wie du Wasser in einer Wasserflasche abkochst.](#)

---

## **Ausrüstung:**

Ein Feuer mit der Sonne zu erzeugen, begeistert mich immer wieder.

Bei dem Tool "Solar Brother" kommt jedoch keine Lupe (Brennglas) zum Einsatz, sondern zwei konvexe Spiegel, die die Sonne auf einen Punkt konzentrieren.



? Hier das Video anschauen: [https://www.instagram.com/p/CON7\\_XUqL4Y/](https://www.instagram.com/p/CON7_XUqL4Y/)

---

Es klappt erstaunlich gut, das Tool ist leicht und ins Innere passt sogar noch ein Feuerzeug.

Was hältst du davon? Wäre das was für dich?

[Hier kommst du zum Produkt.](#)

---

## **Bild:**

Der Birkenporling ist ein Baumpilz, der an Birken wächst.

Und wusstest du schon, dass es tatsächlich möglich ist, aus Birkenporlingen Papier herzustellen?

Die Natur stellt uns hier eine ganz fantastische Ressourcen zur Verfügung, die wir nutzen können.

Und ich habe die letzten Wochen genau das ausprobiert und das Ergebnis kann sich sehen lassen.



? Klicke auf das Bild und du kommst zu dem Ratgeber auf meiner Website

Ich hoffe, ich konnte deine Neugierde wecken, dir mal den Pilz genauer anzuschauen.

Hier erfährst du mehr:

- ? in meinem [Ratgeber zum Birkenporling](#)
  - ? im [Wildimpuls-Programm](#) (dort gibt es die ausführliche Videoanleitung).
- 

In diesem Sinne: lebe naturnah, fühle die Wildnis.

---

Und dir ein friedliches Wochenende.

*Wilde Grüße  
Dein Martin*

P. S.

Du kannst dich noch bis 15.1.2023 ins Wildimpuls-Programm einschreiben. Die Cleveren haben sich schon angemeldet und das Winter-Camp füllt sich bereits.



Der Countdown läuft, nicht vergessen. [Hier meldest du dich an!](#)

---

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>