

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 14.03.2025)

Edition: Freitag, 14.03.2025

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

Howdy.

Der Frühling kribbelt in den Fingern und ich hab' dir heute einen prallen Rucksack voller Wildnis-Wissen gepackt:

- **Wildkräuter-Power:** Wie Bärlauch & Co. deine Frühjahrsmüdigkeit vertreiben
- **Vogelsprache:** Was dir die gefiederten Frühlingsboten wirklich erzählen
- **Ausrüstungs-Check:** Die besten Vogel-Apps und mein Fernglas-Favorit
- **Wildleder-Projekt:** Meine Hose nimmt Gestalt an – mit Bildern!

Also schnür die Stiefel und komm mit auf einen kurzen Streifzug durch den März-Wald mit diesem Plan:

Los geht's nach dem Plan:

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

Fertigkeit:

Stell dir vor, du stehst an einem kühlen März morgen in einem stillen Wald. Der Boden ist feucht, die Luft duftet nach Erde.

Und dann siehst du ihn... einen grünen Teppich aus Bärlauch, der sich wie ein lebendiger Mantel über die Lichtung legt.

Ich erinnere mich an meinen ersten Fund. Ich kniete mich hin, pflückte ein Blatt und rieb es zwischen den Fingern.



Der knoblauchartige Duft explodierte förmlich – und plötzlich knurrte mein Magen. Es war, als würde die Natur mir direkt sagen:

„Hier, nimm das, du brauchst es!“ ?

Diese Momente im Frühling sind magisch, oder? Die Natur erwacht, und mit ihr kleine Kraftpakete wie Bärlauch, Giersch oder Löwenzahn.

Sie stecken **voller Vitamine und Mineralstoffe** – genau das, was wir nach einem langen Winter brauchen.

Kennst du die Frühjahrsmüdigkeit?

Schwere Knochen, träger Kopf, keine Energie?

Wildkräuter sind dein natürlicher Turbo!

Bärlauch im Salat deckt deinen Vitamin-C-Bedarf.

Giersch liefert zwölfmal mehr als eine Orange.

Und sie schmecken auch noch richtig gut!

Doch bei soooo vielen Pflanzen da draußen kann es überwältigend sein, die richtigen zu finden.

Wo fängst du an?

Mein Ratgeber nimmt dir diese Sorge ab.

Er zeigt dir die besten Kraftpflanzen. ?

Zum Beispiel:

- Bärlauch vertreibt Müdigkeit mit seinem hohen Vitamin-C-Gehalt.
- Frauenmantel stärkt deine Knochen mit Eisen und Magnesium.
- Löwenzahn peppt deinen Salat auf und unterstützt die Verdauung.

Bereit für die Natur-Power?

Klick hier: [Diese 11 essbaren Wildkräuter sammelst du im Frühling](#)

Übrigens: Der lateinische Name "Bärlauch" setzt sich aus allium für Lauch und ursus für Bär zusammen. Für Bären ist und war wohl oft die Pflanze eine erste Nahrung nach dem Winterschlaf.

Interessant:

Hast du schon die ersten Vögel zwitschern gehört?

Der Frühling beginnt gerade, die Luft wird milder.

Überall spürt man ein Kribbeln – die Natur wacht auf.

Und bald legen die Vögel richtig los. ???

Ich stand vor wenigen Tagen im Wald, die Sonne kitzelte mein Gesicht.

Ein Rotkehlchen begann zu singen – so klar, so lebendig.



Ich fragte mich: Was will es mir sagen? ?

Denn Vögel sind mehr als Frühlingsboten.

Ihre Rufe und Melodien tragen Botschaften.

Einmal schrillte ein Alarmruf durch die Bäume.
Sekunden später flatterte ein Sperber vorbei.

Zufall? Nein! Hier wird kommuniziert und wir können versuchen, es zu deuten.

Und der Frühling ist die perfekte Zeit, sie zu verstehen.

Mein Leitfaden „Vogelsprache lernen“ hilft dir dabei.

Wie die Basics: Gesang vs. Ruf.

- Gesang ist melodisch – jetzt für Balz und Revier.
- Rufe sind kurz – wie ein schneller Wink.

Dazu drei wichtige Rufe:

1. Kontaktruf: „Ich bin hier!“
2. Alarmruf: „Achtung, Gefahr!“
3. Bettelruf: „Futter, bitte!“

Und die *Baseline* – eben der normale Klangteppich.

Oder Störungen wie Stille, die verraten, was los ist.

Das Schöne ist: Mit etwas Übung hörst du heraus, was die Vögel antreibt.

Das macht den Frühling noch magischer.

Bereit, die Sprache der Vögel zu lernen?

Dann hier lang: ? [Ein Leitfaden zur Vogelsprache – endlich Vögel verstehen](#)

Übrigens: Ein singendes Rotkehlchen ist ein gutes Zeichen. Es fühlt sich sicher.

Ausrüstung:

Passend zur aufwachenden Vogelwelt möchte ich dir ein paar tolle Ausrüstungsgegenstände an die Hand geben.

Im Wildimpuls-Fernkurs haben wir im Forum über seltene Funde wie Großtrappen geplaudert.

Und solche Entdeckungen machen Lust auf mehr!

Aber es muss gar nicht selten sein: Singdrossel, Buchfink, Amsel und Meisen sind genauso spannend.

Und für die Vogelbestimmung gibt es geniale Apps. Hier meine Empfehlungen:

- **NABU Vogelwelt:** 308 heimische Arten entdecken. [Android](#) | [iOS](#)
- **BirdNET:** Gesänge aufnehmen und erkennen. [Android](#) | [iOS](#)
- **Kosmos Vögel Europas:** Ein langlebiger Klassiker. [Android](#) | [iOS](#)

Und eins fehlt noch: ein Fernglas ist ein Muss.



Mein Tipp: das Eschenbach Sektor F 8x25 – kompakt und klar. Ich nutze es schon seit Jahren und besonders praktisch finde ich, dass es so leicht und klein ist.

? [In meinem Review findest du alle Vor- und Nachteile](#)

Bereit für den Vogel-Frühling?

Lad dir die Apps runter und los geht's! ??

Bild:

Woran ich gerade arbeite:

Ich habe noch mehrere Wildleder übrig, bzw. sind die für das derzeitige Projekt gedacht.

Da ich eine Wildleder-Jacke schon besitze, ist nun die Hose an der Reihe (steht schon lang auf meiner Liste).

Wie ich vorgehe:

- Passende Hose im Handel kaufen
- Hose auftrennen und aufs Leder übertragen (siehe Bild 1 oben links)
- Teile ausschneiden
- Zusammennähen & Anpassen
- Diverse Kleinigkeiten folgen, wie Knöpfe, Knopfschlitz, Bund oben und unten, Taschen, Gürtelschlaufen, ein Gürtel usw.

Hier ein paar Eindrücke zum derzeitigen Stand:



Leider habe ich eine zu große Hose als Vorlage gehabt und ich musste noch etwas den Bund oben anpassen – sieht aber nun gut aus und sitzt auch. ?

Das ist das Coole an Wildleder – ich kann es recht gut anpassen: etwas dran nähen, etwas entfernen, Stücke austauschen. Löcher, die mal mit der Ahle gestochen wurden, sind nicht mehr zu sehen.

Next Steps:

? Gürtel herstellen, Gürtelschlaufen anbringen

? Hose unten verlängern, Leder annähen, Bund anbringen

? Taschen anbringen

Nächste Woche zeige ich dir mehr...

Bis zum nächsten Mal aus dem Unterholz! Ich wünsche dir knackige Wildkräuter am Wegesrand und neugierige Vögel vor der Linse.

Bleib wild und spitz die Ohren – der Frühling hat noch viel mehr zu erzählen!

Wilde Grüße, Martin

PS:

Sobald du bereit bist: Hier ist ein bewährter Weg, mit dem ich dir weiterhelfen kann. Mit dem Jahresfernkurs "Wildimpuls" vertiefst du deine Wildnis-Fertigkeiten und baust mehr Naturverbindung auf.

Entdecke deine wilde Seite und entfache dein inneres Feuer!

Jetzt auf die Warteliste eintragen: ? [Wildimpuls.de](https://wildimpuls.de)

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>
