

# Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 27.10.2023)

*Edition: Freitag, 27.10.2023*

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

---

Howdy.

Fallen dir jetzt auch die Bäume auf, wie sie sich färben? Ein wahrlich tolles Schauspiel und ich freue mich jeden Herbst darauf. Besonders die Ahornbäume haben es mir angetan.

Nun aber los. Lass uns neue Fertigkeiten, Ausrüstung und Impulse entdecken.

Los geht's nach dem Plan:

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

---

## **Fertigkeit:**

Fakt ist: Es wird kälter draußen.

Und wir sind auch im Winter unterwegs, oder?

Auch am Wasser.

Und wenn der Gedanke an eiskaltes Wasser dir einen kalten Schauer über den Rücken jagt, dann bist du nicht allein.

Ich hab mal eine Kanutour im Herbst gemacht, und zack, war ich nasser als ein Otter im Regen.

Ja, das kann dir auch passieren.

Wäre das im Winter passiert, wäre ein Sturz ins kalte Wasser kritisch geworden.



Hier meine ersten Tipps dazu, wenn du in sehr kaltes Wasser fällst:

Kontrolle ist alles: Der erste Instinkt mag sein, wild um sich zu schlagen. Aber cool bleiben und Atmung kontrollieren ist das A und O.

Kühler Kopf, warme Füße: Wer Ruhe bewahrt, hat schon halb gewonnen. Das ist jedoch oft schwerer als gesagt.

Schwimmrichtung: Orientier dich blitzschnell. Wo ist das Ufer? Wo sind Menschen? Entscheidungen müssen fix getroffen werden.

Klamotten: Glaub's oder nicht, die Klamotten bleiben im Wasser dran. Sie geben Auftrieb und etwas Isolation.

Neugierig geworden?

Was passiert bei einem Kälteschock?

Du willst alle Fakten und jeden Trick, um einen eisigen Untergang zu vermeiden?

Dann klick jetzt hier ? und werde zum Überlebenskünstler im kalten Nass.

[Überleben im kalten Wasser – Hier erfährst du alles! ?????](#)

---

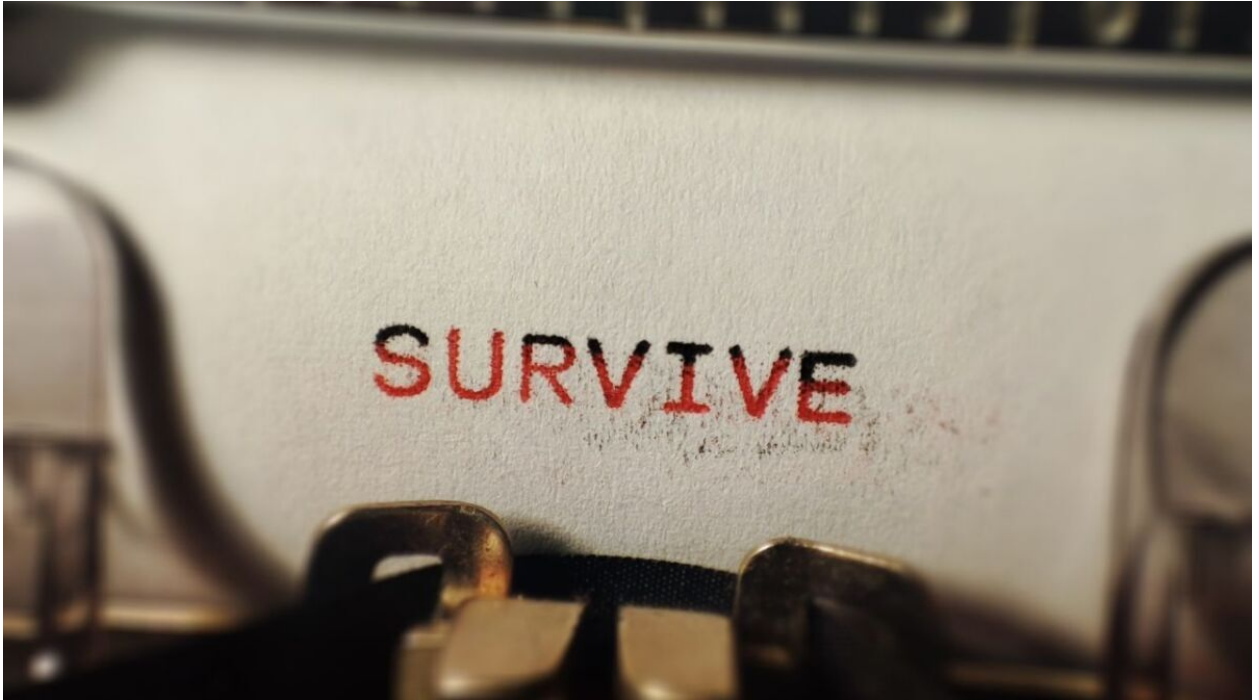
## **Interessant:**

Vor vielen Jahren hab' ich mich im Thüringer Wald verlaufen.

Die Sonne verschwand hinter den Fichten, und ich fühlte mich wie in einem der alten Grimmschen Märchen – nur ohne freundlichen Holzfäller, der mir den Weg zeigt.

**Mit jeder Minute wurde mir klarer: Hier gibt's keinen Reset-Button.**

Später fand ich zwar wieder den Weg - aber Angst und Panik stiegen definitiv in der Situation auf.



Jahre später habe ich meine persönliche Checkliste für echte Überlebensmomente entwickelt:

? **Furcht und Panik in den Griff bekommen:** Klar, ein bisschen Angst hält dich wach. Aber wenn's in Panik umschlägt, kannst du genauso gut gleich die weiße Flagge hissen. Atme tief durch und bleib cool.

? **Körpertemperatur checken:** Schweiß ist mehr als nur Waldduft für Fortgeschrittene. Zu heiß oder zu kalt, und du bist raus aus dem Spiel. Schicht deine Kleidung wie eine Zwiebel und bleib beweglich.

? **Schmerz als Freund und Feind:** Ein zwickender Schmerz ist wie ein Post-it der Natur: "Hier stimmt etwas nicht!" Aber wenn der Schmerz dich lähmt, wirst du zum Buffet für Bären.

? **Hunger und Durst zähmen:** Dein Bauch knurrt? Herzlichen Glückwunsch, du bist menschlich! Aber wenn du Wasser und Nahrung nicht klug einteilst, wird das Knurren zum Schweigen kommen. Und das ist nicht gut.

? **Erschöpfung abwehren:** Du kannst nicht immer im Survival-Modus auf 110 % laufen. Ruh dich aus, wann immer es geht.

? **Einsamkeit und Moral:** Selbst Robinson Crusoe hatte Freitag. Der Kopf muss mitspielen, sonst bringt dir die beste Ausrüstung nichts. Erinnerung dich an das, was dir wichtig ist und warum du aus der Situation willst.

Aber es gibt noch mehr. Besonders die Details sind wichtig.

Hier kommst du zum vollen Survival-Guide, der dich fit macht für die nächste Wildnis-Tour.

Der ist besser als jedes Survival-Reality-TV. Denn real wird's erst, wenn du mittendrin bist.

? [Klick hier für die 7 Todfeinde in der Wildnis und wie du mit ihnen umgehst](#)

Lass dich von der Wildnis nicht unterkriegen. Sie ist ein Teil von dir und du bist ein Teil von ihr. Also mach das Beste daraus.

---

## Ausrüstung:

Ah, du bist also beim Wandern im Regen stecken geblieben und hast dich gefragt, warum deine Baumwolljacke mehr Wasser aufsaugt als ein Schwamm?

Ich kenne das von früher!

Hier schnappt sich die Natur ihren Spaß auf deine Kosten. Aber lass dich nicht unterkriegen.

Du bist mit dem Thema Kleidung nicht allein, denn Klamotten stehen bei der Ausrüstungsanschaffung auf Platz 1 laut meiner Umfrage.



Immer wieder bekomme ich E-Mail-Anfragen zu Kleidung.

Dann mal los.

? Hier ein paar zackige Wander-Fakten zum Anziehen wie ein Outdoor-Profi:

- **Baumwolle** ist oft dein Feind. Wähl atmungsaktive Funktionskleidung, damit du trocken und

munter bleibst.

- Das **Zwiebelprinzip** ist nicht nur beim Kochen sinnvoll. Mehrere Kleidungsschichten halten dich warm und sind flexibel.
- **Schlabbrige Jacken** sind out! Wasserabweisend muss es sein. Und pass bei den Hosen auf, die sollen auch dem Regen trotzen.
- Bei den **Schuhen** zählt nicht nur der Style. Rutsch nicht weg, nimm passgenaue Schuhe mit Profil.
- **Sonnenbrille** und **Mütze** sind nicht nur für Fashionistas. Und ein Erste-Hilfe-Set kann dein Lebensretter sein.

? Bonus-Tipp: Schmeiß dein Geld nicht für Ramsch raus. Marken mit Nachhaltigkeitsstempel sind schon seit Jahren der echte Deal.

Klingt das alles zu kompliziert? Keine Panik.

Ich hab da was für dich, das dir das alles Punkt für Punkt erklärt.

Klick rein und rüste dich für dein nächstes Abenteuer! ?

[[Alles, was du über Wanderbekleidung wissen musst – hier klicken!](#)]

So, jetzt ab in die Wildnis. Und dieses Mal im richtigen Outfit. ??

---

## **Bild:**

Die Natur beschenkt uns so reich mit Materialien.

Und eins davon sind auch starke Brennmaterialien wie der Kienspan.

Wir müssen nur die Augen offen halten und die Dinge verstehen.

Dieses harzreiche Holz ist ein Geschenk der Natur.





Mit nur wenigen Funken entfacht der Kienspan eine starke Flamme.

Willst du die alten Techniken meistern und das Geheimnis des Feuermachens entdecken?

Dann ist jetzt der perfekte Moment.





Lass uns die Geheimnisse der Natur erforschen und ihre Kräfte nutzen! ?

*P. S. Hier kommst du zum [Kienspan-Ratgeber](#).*

*P. P. S. Und hier findest du mein Buch "[Die Feuer-Fibel](#)".*

## 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>