

# Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 24.11.2023)

*Edition: Freitag, 24.11.2023*

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

---

Howdy.

Der Herbst und der Frühling sind perfekt, um das erste Mal im Wald zu schlafen. Daher habe ich heute für dich einen ausführlichen Guide dazu.

Los geht's nach dem Plan:

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

---

## **Fertigkeit:**

Du stehst im Wald, der Boden unter deinen Füßen knistert, und du fühlst dich lebendig.

**Doch der Gedanke an die herannahende Nacht lässt dich innehalten.**

Da stehst du nun: die erste Nacht draußen steht bevor. Ohne Wände, ohne Heizung.

Wo schläfst du sicher? Wie wirst du dich ernähren?

Und hey, wie funktioniert das nochmal mit der Wildnis-Toilette?

Atme tief durch – ich war selbst dort, an genau dieser Stelle.

Unsicher, ob ich an alles gedacht habe.

Dabei ist die Lösung so nah und ich helfe dir, diesen wildromantischen Dschungel aus Fragen zu lichten.



Hier meine ersten Tipps für deinen Overnighter:

1?? **Wähle deinen Platz:** suche nach sicherem und trockenem Terrain. Vermeide Senken, dort sammelt sich Kälte und Feuchtigkeit. Unter Bäume? Vorsicht, herabfallende Äste!

2?? **Baue dein Lager:** ein Tarp ist Gold wert. Lerne, wie du es als Dach oder Windschutz spannst – ich zeig dir die Kniffe und Tricks.

3?? **Ein warmes Feuer:** notwendig, nicht nur für die Stimmung. Wissen um Feuerholz und Zunder ist zentral – von mir bekommst du die Praxis, ohne Mythos und Flausen.

4?? **Suche dir einen festen Tag und gutes Wetter:** Mach es dir nicht unnötig schwer, ein fest eingeplanter Tag, gut vorbereitet und tolles Wetter sind gute Voraussetzungen.

Und das beste: Ich verrate dir nicht nur, wie man sich im Schlafsack warm hält, sondern auch, wie der Morgen danach nicht zur steifen Ernüchterung wird.

Verstehe den Wald als deine Komfortzone.

Wie das gelingt?

Klick auf diesen Link zu meinem Blog und eigne dir die Theorie an:

? [Dein erster Overnighter - Ein Leitfaden für Anfänger beim Bushcrafting](#)

Du erhältst meine handfeste Anleitung für dein unvergessliches Overnighter-Erlebnis und lernst, mit einem Lächeln am Lagerfeuer einzuschlafen und aufzuwachen.

Denn mit der richtigen Vorbereitung wird die Wildnis zu deinem zweiten Zuhause – und ich zeig dir gerne jeden Winkel davon. ???

*P. S. Auch ich schlafe nicht immer gut und fest im Wald. Es ist sogar meistens so, dass die erste Nacht noch unruhig ist. Aber dann, in der zweiten Nacht, hat sich fast alles eingespielt.*

---

## **Interessant:**

Du hast alles für die Wanderung mit deinen Kids gepackt, doch nach 30 Minuten grummelt es aus den kleinen Bäuchen.

Da hast du sie - müde Augen, schmollende Münder und schlurfende Füße. ?

Denn nichts drückt die Wanderstimmung schneller in den Keller als ein Hungerloch im Bauch.

Und glaub mir, das kann nicht nur zu Tränen kommen, sondern kann auch zu kleineren Dramen führen. Vielleicht weißt du, wovon ich spreche.

Lass das gar nicht erst zu.

Stell dir vor, wie du mit einem Rucksack voller selbst gemachter, energiereicher Schätze nicht nur Hunger, sondern auch Langeweile besiegst.

Und das Beste ist, es ist keine Zauberei nötig, nur ein paar einfache Rezepte.



Hier meine Liste mit gesunden und leckeren Snack-Ideen für deine nächste Wanderung mit Kindern:

- Energiebällchen mit Haferflocken und Nüssen
- Selbstgebackene Müsliriegel – besser als jede Kaufhaus-Version
- Frisches Snackgemüse mit Dips – bunt und voller Vitamine
- Belegte Wraps und [Sandwiches](#), abenteuertauglich verpackt

- Nüsse & Trockenfrüchte, für den schnellen Energiekick

Und noch einige weitere Überraschungen, die die Herzen deiner kleinen Abenteurer höherschlagen lassen werden!

Neugierig, wie das alles gelingt, ohne dabei ins kulinarische Schleudern zu kommen?

Klick einfach auf diesen Link:

? [Leckere und gesunde Snacks zum Wandern mit Kindern \(+Rezepte\)](#)

---

## **Ausrüstung:**

Wenn du schon länger die F.I.A.B. Mail liest und mir auf Instagram folgst, dann wirst du Folgendes mitbekommen haben:

### **Ich stelle meine Kleidung teilweise immer mehr selbst her.**

Das geht mit Baumwolle und anderen pflanzlichen Fasern, wie Hanf oder Leinen.

Da ich aber kein Baumwollfeld besitze, ist das erste Mittel der Wahl Leder und Wolle.

Beides tierische Materialien.

Und was mir dabei sehr wichtig ist, ist die Wertschätzung gegenüber den Materialien.

Machen wir es an einer Mütze fest, die ich letztes Wochenende hergestellt habe.

Ich bin sehr dankbar, dass mir das Fell für meine Mütze zur Verfügung gestellt wurde, damit es sinnvoll weiterverwendet wird.

Und wenn dich das anspricht, dann schaue dir gern mein letztes Projekt an:

eine Trappermütze. ?

Und hier eine Bitte: Wenn es dich nicht anspricht und du dich unwohl damit fühlst, dann sehe davon ab, es anzuschauen. ?

P. S.

*Falls du mehr zu meinen Beweggründen und Werten wissen möchtest und zu dem respektvollen Umgang, dann lies "[Warum ich Leder und Wolle als Ausrüstung nutze](#)".*

---

## **Bild:**

Nun startet die kalte Jahreszeit.

Und ich freue mich schon auf die kühlen Winde, auf die klaren Nächte und auch auf das wärmende Feuer.

Wärme ist dann draußen umso wertvoller. ?

Hier sitze im Lagerfeuer im Camp und genieße die Wärme vom Feuer im Gesicht.



---

*Es ist an der Zeit, die Winterschuhe zu entstauben und die Handschuhe hervorzuholen – die kühlen Tage klopfen an die Tür.*

## 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>