

Dein Guide zum Spitzwegerich: Entdecke seine Heilkraft

Heute geht es um eine Pflanze, die so herrlich unscheinbar ist, dass die meisten sie übersehen.

Spitzwegerich – dieser grüne Held ist bei genauerem Hinsehen eine vielseitige Pflanze mit zahlreichen Verwendungsmöglichkeiten.

Seit vielen Jahren bin ich nun schon Sammler von Kräutern. Was ich dir hier schildere, ist kein Schnickschnack – sondern das Resultat jahrelanger Erfahrung und zahlreicher Projekte.

Ich zeige dir, wie du den Spitzwegerich als **Heilmittel, Nahrungsquelle und Überlebenswerkzeug** nutzen kannst. Sobald du die Kunst beherrschst, ihn zu identifizieren und anzuwenden, wird die Wildnis ein weniger bedrohlicher Ort.

Bist du bereit, deinen neuen Outdoor-Weggefährten kennenzulernen?

Los geht's!

Grüne Magie am Wegesrand: Was ist Spitzwegerich?

Stell dir vor, du schlenderst durch den Wald, der Boden federt unter deinen Füßen, und plötzlich siehst du sie – die kleinen grünen Rosetten des Spitzwegerichs.

Diese unscheinbare Heilpflanze ist mehr als nur Deko am Waldboden.

Spitzwegerich ist bekannt für seine vielfältigen Heilwirkungen, einschließlich antientzündlicher und immunstärkender Eigenschaften. Die Pflanze ist effektiv bei Hautentzündungen, Insektenstichen und unterstützt die Heilung bei Atemwegsinfekten.



Sie enthält Wirkstoffe wie Aucubin (wirkt adstringierend, entzündungshemmend und schmerzlindernd) und Polysaccharide, die entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken. Trotz seiner langen Anwendungsgeschichte gibt es fast keine Studien.

Was genau ist eigentlich Spitzwegerich?

Bevor wir ins Detail gehen, lass uns kurz vorstellen: *Plantago lanceolata* – so ihr botanischer Name – ist ein echtes Naturwunder.

Mit ihren **länglichen, zu einer Rosette angeordneten Blättern** und dem charakteristischen **Blütenstängel** hat sie mehr Superkräfte, als du ahnst.

Sie wächst beinahe überall, wo die Sonne die Erde küsst und genug Platz für ein kleines Leben ist – an Wegen, auf Wiesen und selbst in deinem Hinterhof.



Historische Wurzeln

Schon die alten Römer nannten ihn Wegerich, weil er an Wegen wuchs, wo Wanderer ihn zur Wundheilung nutzten.

Dieses Kraut hat eine Geschichte!

Und zwar eine lange, heldenhafte.

Aber Spitzwegerich, auch bekannt als *Plantago lanceolata*, wurde nicht nur von den Römern geschätzt, sondern hat weltweit in vielen Kulturen eine Rolle gespielt.

Seine Nutzung reicht von Europa über Asien bis zu den indigenen Völkern Amerikas.

In der traditionellen Medizin vieler Kulturen wurde er für seine **entzündungshemmenden und heilenden Eigenschaften** bei Haut- und Atemwegserkrankungen verwendet.

Die alten Ägypter nutzten ihn beispielsweise zur Wundheilung, während in der traditionellen chinesischen Medizin seine Eigenschaften zur Behandlung von Fieber und Erkältungen eingesetzt wurden.

Diese vielseitige Pflanze wurde auch in der Volksmedizin vieler Länder Europas als Heilmittel für eine Vielzahl von Beschwerden verwendet.

Warum der Spitzwegerich in keinem Survival-Kit fehlen darf

Wenn du erst einmal weißt, wie du den Spitzwegerich nutzt, wird er schneller zu deinem Must-have, als du "Schnittwunde" sagen kannst.

In meinen endlosen Streifzügen durch die Wildnis stand mir die Pflanze schon mehrfach loyal zur Seite.

Egal, ob als Erste-Hilfe-Verbündete oder als spontaner Snack – Spitzwegerich lässt dich nicht im Stich.

Spitzwegerich-Spürnasen: So findest du den grünen Schatz.

Entschlüssele den Code der Natur, und du findest einen Schatz, der nicht nur in deine Tasche, sondern direkt in dein Outdoor-Herz wandert. Also, schnür die Stiefel fest, wir gehen auf Entdeckungsreise.

Identifikation – Deine Augen werden zu Detektiven

Du stehst mitten in der Wildnis und fragst dich: Ist das jetzt der Spitzwegerich oder nur jemand, der so ähnlich aussieht?

Der Spitzwegerich präsentiert sich stolz mit seinen *lanceolaten*, das heißt „schwertförmigen“ Blättern.

Sie sind meist drei bis fünf Zentimeter breit und bis zu 30 Zentimeter lang.

An der Flanke findest du fünf bis sieben markante Längsnerven, so als hätte Mutter Natur dort Schienen für Regentropfen eingebaut.

Botanische Merkmale auf einen Blick:

- **Blätter:** Spitz-längliche Blattform und in Rosettenform.
- **Blütenstängel:** Lang, dünn, mit einer einzelnen Blüte.
- **Blütezeit:** Von April bis September läuft seine Hochzeit.
- **Standort:** Wegesrand, Wiesen, Freiflächen – der Spitzwegerich ist nicht wählerisch.



Kann ich den Spitzwegerich verwechseln?

Spitzwegerich erkennst du unkompliziert an seiner **spitz-länglichen Blattform** und den **kantigen**

Längsfurchen. Diese besonderen Merkmale kommen durch die auffälligen, parallel verlaufenden Blattnerven.

So kannst du den Spitzwegerich ganz einfach von anderen Pflanzen unterscheiden und es sind eindeutige Erkennungsmerkmale.

Auch wenn du ihn mal mit dem Mittleren Wegerich oder anderen Arten der Wegeriche verwechseln solltest, ist das kein Problem.

Das Schöne ist: Alle Wegericharten sind essbar und [sicher](#). Sie sind perfekt für alle, die mit dem Sammeln von Wildkräutern starten möchten. Sie haben sogar ähnliche Inhaltsstoffe und helfen auf die gleiche Weise.

Spitzwegerich ist einfach zu erkennen und du musst dir keine Sorgen machen, ihn mit [giftigen Pflanzen zu verwechseln](#).

Für Anfänger im Sammeln von Wildkräutern sind Spitzwegerich und Breitwegerich super Pflanzen. Sie sind sicher und leicht zu finden.



Wann und wo Spitzwegerich sammeln?

Die Schönheit der Sache? Spitzwegerich ist keine Diva. Du findest ihn vom Frühling bis zum Herbst, verteilt über alle möglichen Biotope.

Seine Lieblingsplätze sind sonnig bis halbschattig. Ob am Stadtrand oder tief im Wald – der Spitzwegerich macht es dir leicht, ihn zu lieben.

Der Spitzwegerich wuchert sorglos über Wiesen und Weiden, säumt Wege und sendet dir ein einladendes Zwinkern von beinahe jedem sonnigen Fleckchen Erde.

Er ist ein echter Globetrotter und fühlt sich in gemäßigten Zonen besonders wohl.

Entdecke. Finde. Nutze. Der Spitzwegerich wartet nur darauf, von dir in Szene gesetzt zu werden!



Spitzwegerich als Heilpflanze: Der grüne Doktor im Notfall-Kit

Keine Sorge, du musst nicht Medizin studiert haben, um den Spitzwegerich als Erste-Hilfe-Assistenten im Grünen zu nutzen.

Dieses Kraut ist ein wahrer Sanitäter in der Welt der Wildkräuter.

Hilft bei Husten und Kratzern

Denk dran, wenn dein Hals das nächste Mal kratzt wie ein rebellischer Igel, Spitzwegerich ist dein grüner Verbündeter. Gekaut oder als Tee zubereitet, wird er schnell zur Linderung beitragen.

Rezepte der Urvölker: Spitzwegerich als Allheilmittel

Indigene Völker nutzten den Spitzwegerich, um Wunden zu heilen und Schlangenbisse zu behandeln. Das zeigt, wie universell einsetzbar diese Pflanze ist.

Ein Pflaster aus Spitzwegerich direkt auf den Schnitt und schon wird die Natur ihre Heilkünste zeigen.

Oder du legst Spitzwegerichblätter ein für einen Hustensirup.



Erste Hilfe in der Wildnis

Du bist unterwegs und wirst von einem Insekt gestochen?



Kein Grund für Hysterie. Spitzwegerich-Blätter zerquetschen (etwas Pflanzensaft muss austreten), auf den Stich pressen und schon sendet deine Haut ein stilles Dankeschön.

Hier ein Überblick des Multitalents Spitzwegerich:

Beschwerde	Anwendung mit Spitzwegerich
Husten	Tee aus Blättern trinken oder Blätter kauen.
Erkältung	Inhalationen mit Blätterdampf.
Schnitte	Frische Blätter als Verband nutzen.
Insektenstiche	Zerriebene Blätter auf Stich auftragen.

Auch die Wissenschaft gibt ihm Bestnoten.

Spitzwegerich besitzt nachgewiesene antiseptische, entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften.

Nicht umsonst verkaufen Apotheken und Supermärkte fast alle Spitzwegerich-Hustensirup.



Probier es aus! Das nächste Mal, wenn du draußen bist und einen Helfer in der Not brauchst – suche nach Spitzwegerich.

Dein Outdoor-Abenteuer wird umso unvergesslicher, weil du weißt: Bei kleinen Unfällen hast du Erste Hilfe oft griffbereit direkt in deiner Nähe.

Spitzwegerich als Nahrungsquelle: Der Salat der Wildnis

Jetzt aber Butter bei die Fische – oder besser gesagt, Spitzwegerich auf deinen Outdoor-Teller.

Dieses Kraut ist nämlich nicht nur für deinen Medizinschrank, sondern auch für den Magen ein absoluter Hochgenuss.

Grünzeugs zum Schlemmen? Aber sicher!

Stell dir vor, du sitzt am Lagerfeuer, der Bauch knurrt und der nächste Supermarkt ist Lichtjahre entfernt.

Spitzwegerich kann auch dabei helfen.

Jung und zart macht er sich perfekt in jedem Wildkräuter-Salat und lässt so manches Grünzeug aus dem Bioladen alt aussehen. Auch die [Blüten](#) sind komplett essbar.

Essen ohne Bedenken: Welche Teile darfst du verputzen?

- **Die jungen Blätter**
 - nussig im Geschmack, ein wahres Fest für die Zunge.
 - Nährstoffe: Vitamin C, Kalium, Magnesium, sekundäre Pflanzenstoffe.
- **Blütenstängel**
 - leicht trocken, aber im Salat oder gedünstet lecker.
 - Nährstoffe: Vitamin C, Kalium, Ballaststoffe.
- **Blütenknospen**
 - schmecken leicht nach Champignons.



Vom Rohverzehr bis zum Wildnis-Schmaus – Rezepte, die rocken:

1. **Roher Spitzwegerich:** Die Blätter zupfen, waschen und direkt snacken.
2. **Gedünsteter Spitzwegerich:** Kurz anbraten und als Beilage reichen, der Wald als dein 5-Sterne-Restaurant.
3. **Spitzwegerich-Tee:** Aufbrühen und genießen – die Natur ist dein Teeladen.
4. **Spitzwegerich-Chips:** Blätter trocknen und frittieren – knusper, knusper, Knäuschen!

Der Spitzwegerich-Salat, der dich stärkt: ein Hoch auf Nährwerte

Nicht nur geschmacklich ein Gewinn, nein, der Spitzwegerich ist auch hinsichtlich seines Nährwerts ein wahrer Champion.

Reich an Vitamin C und Eisen, wird er deine Energiereserven schonend und effektiv aufladen.

Und weil's zusammen einfach mehr Spaß macht, kombiniere den Spitzwegerich doch mit anderen wilden Freunden.

Wie wäre es zur Abwechslung mal mit einer Prise [Löwenzahn](#) oder einem Schuss [Brennnessel](#)? Dein Gaumen wird's dir danken.



So bereitest du einen Wildnis-Tee aus Spitzwegerich zu

Nichts schlägt einen wohltuenden Spitzwegerich-Tee unter freiem Himmel. Folge diesem Rezept:

1. Blätter sammeln und reinigen.
2. Mit kochendem Wasser übergießen.
3. Ziehen lassen, bis die Stärke nach deinem Geschmack ist.
4. Schlückchen für Schlückchen, die Seele baumeln lassen.

Nimm dir eine Auszeit und entdecke, dass der Spitzwegerich mehr als nur eine grüne Beilage auf deiner Outdoor-Expedition ist. Er ist ein Wald-Gourmet für zwischendurch.



Möchtest du die heilende Wirkung vom Spitzwegerich entfalten, bereite den Tee ([empfohlen von Dr. Johannes Mayer](#)) so zu:

1. Zwei Teelöffel nehmen.
2. In kaltem Wasser ansetzen
3. Gut zwei Stunden ziehen lassen.
4. Danach auf eine gute Trinktemperatur erwärmen.
5. Abgeseihten Tee trinken.
6. Tee sehr langsam trinken, immer wieder gurgeln, damit der Tee möglichst lange in der Mundhöhle bleibt.

Hier findest du weitere Rezepte und Anregungen zum Thema:

- [Rezept: Spitzwegerich-Sirup – hilft bei Husten und Halsschmerzen](#)
- [Diese 11 essbaren Wildkräuter sammelst du im Frühling](#)
- [Wie du überprüfst, ob eine Pflanze essbar ist \[Survival\]](#)

Spitzwegerich als Outdoor-Werkzeug? Was steckt dahinter?

Spitzwegerich in der Natur ist mehr als nur eine Pflanze. Viele sagen, er sei essbar, heilend und sogar ein Werkzeug. Aber wie viel davon stimmt wirklich?

Vorstellungskraft an, und los geht's: Pflanzen werden zu Ausrüstungsgegenständen!

- Wie wäre es mit einem **Spitzwegerich-Seil**? Manche behaupten, aus den starken Blattfasern ließen sich Seile für den Notfall herstellen.
 - Die Wahrheit ist: Ein Seil aus Spitzwegerich zu fertigen, ist schwieriger als gedacht. Die

Fasern sind zwar robust, aber für tragende Konstruktionen kaum geeignet. Ich rate dir zu Materialien wie, [Brennnesselfasern](#), [Lindenbast](#), Hanf oder Paracord.

- Unglaublich klingt der Tipp, die **Blätter könnten Wasser filtern**, indem sie grobe Partikel herausfiltern.
 - Leider filtern Spitzwegerich-Blätter keine Partikel aus deinem Wasser - die Pflanzenteile sind viel zu grob. Sie sind kein Ersatz für echte Wasserfilter.

Auch eignen sich die Blätter kaum für dauerhafte Werkzeuge, wie eine Schöpfkelle. Sie sind zu fragil für ernsthafte Anwendungen.

Obwohl kreative Ideen im Umlauf sind, übersteigen die Fähigkeiten des Spitzwegerichs oft die Realität. Für Seile, Wasserfilterung und Werkzeugherstellung im Bushcrafting solltest du auf bewährte Methoden setzen.

Auf Zeitreise: Spitzwegerich konservieren

Jetzt wird's spannend, wir werden ein wenig mit der Zeit spielen.

Das Tolle am Spitzwegerich ist: Du kannst ihn haltbar machen, um auch außerhalb der Saison von seinen Kräften zu zehren.

Trocknen – der Old-School-Way

Stell's dir vor wie das Dörren von Apfelscheiben, nur dass du am Ende keinen süßen Snack, sondern ein Stück Wildniskraft erhältst.

Du kannst die Blätter des Spitzwegerichs in der Sonne oder an einem warmen, trockenen Ort trocknen lassen – er wird so zu deinem Survival-Snack oder Tee für den Winter.

Trocknungstechniken:

1. **Natürliches Sonnenlicht:** Breite die Blätter bei sonnigem Wetter aus und lass sie trocknen.
2. **Zimmerluft:** Hänge die Blätter an einer Schnur auf.
3. **Dörr-Apparat oder Backofen:** Bei niedriger Temperatur die Feuchtigkeit entziehen.



Wie lange kannst du auf Spitzwegerich setzen?

Bei korrekter Lagerung in einem trockenen, dunklen Ort kannst du **mit einem Jahr und mehr** rechnen.

Bis dahin bietet er dir mit seiner Vielseitigkeit ein ständiges Repertoire für deine Outdoor-Cuisine oder deine Notfall-Apotheke.

Bereite dich vor, sei bereit und verlängere die Verfügbarkeit deines grünen Helfers, indem du den Spitzwegerich einfach trocknest und lagerst. So ist er immer griffbereit, wann immer du das nächste Mal den Ruf der Wildnis hörst.

Wie den Spitzwegerich in dein Survival-Wissen integrieren?

Das Grünzeug aus dem Wald wird Teil deines Lebens, deines Lernens und schließlich deiner Naturverbundenheit.

Wildniskurse – Spitzwegerich live erleben

Erleben ist besser als nur lesen, stimmt's? Wie kannst du also dein Wissen zu Pflanzen vertiefen?

Nimm an einem Wildniskurs teil und fröne dem praktischen Lernen. Da gräbst und pflückst du, was das Zeug hält, und lernst, wie Spitzwegerich in der echten Wildnis aussieht, wo du vorher nur ein Blättermeer gesehen hast.

Hier Übungen und Empfehlungen, wie du dein Wissen weiterhin vertiefen kannst:

- **Notnahrung suchen:** Lerne, wie du im Rahmen eines Überlebensworkshops essbare Pflanzen

bestimmst und Spitzwegerich sicher identifizierst.

- **Erste-Hilfe-Skills ausbauen:** Erfahre hands-on, wie du den Spitzwegerich direkt auf Wunden oder gegen Juckreiz einsetzen kannst.
- **Wildkräuterküche meistern:** Kochen mal anders – bereite ein Drei-Gänge-Menü aus Wildkräutern zu, mit dem Spitzwegerich als Star der Show.
- **Jahres-Onlineprogramm:** Nimm am [Wildimpuls Jahres-Fernstudium teil](#), denn dort schauen wir uns auch Pflanzen an.

Oder mache aus der nächsten Generation kleine Outdoor-Spezialisten.

Wie? Indem du Kids zeigst, wie sie Spitzwegerich sicher pflücken und für einfache, natürliche Heilmittel verwenden können. So zu sagen, Pfadfindertum mit Pflanzenpower.



Teile deine Erfahrungen und lerne von anderen. In Foren, bei Treffen oder auf gemeinsamen Wanderungen – du wirst sehen, du bist nicht allein mit deiner Begeisterung für den Spitzwegerich.

Wildnisschulen und Online-Kurse warten auf dich. Vom Kräuterseminar bis zum Survival-Camp – es gibt endlose Möglichkeiten, dein Wissen zu vertiefen.

Ohne Spuren zu hinterlassen: Sammeln, aber richtig

Zum Abschluss noch ein wichtiger Punkt.

Sammele immer so, dass du der Natur keinen Schaden zufügst.

Hier ein paar Regeln fürs nachhaltige Sammeln:

- **Nicht mehr als nötig:** Das Motto lautet "Nehme nur so viel, wie du wirklich brauchst."
- **Naturschutzgebiete respektieren:** Hier gilt oft ein Sammelverbot – halte dich dran.
- **Pflanzen verteilt pflücken:** Rupfe nicht alle Blätter von einer Pflanze, sondern verteile deine

Ernte.

In diesem Zusammenhang kurz gefragt: Kennst du schon das **Leave No Trace-Prinzip**? Mehr dazu findest du hier: [Leave No Trace: Outdoor-Kodex für mehr Umweltschutz](#)



Mythen und Wahrheiten: Spitzwegerich Q&A

Jetzt wird's ernst, denn es gibt Fragen zum Spitzwegerich, die nach Antworten schreien. Es ist an der Zeit, Mythen zu durchkreuzen und Fakten ins Rampenlicht zu rücken.

Hier kommen die Antworten auf deine brennendsten Fragen!

Oft gefragt, endlich beantwortet

? Wie erkenne ich hochwertigen Spitzwegerich? Frische Blätter sind grün, fest und frei von Flecken oder Fraßschäden. Bei getrocknetem Spitzwegerich ist es ähnlich.

? Ist Spitzwegerich giftig? Nein, ist er nicht. Aber achte darauf, ihn nicht mit ähnlich aussehenden Pflanzen zu verwechseln.

? Kann man Spitzwegerich wirklich essen? Absolut. Die jungen Blätter sind sowohl roh als auch gekocht ein Genuss.

? Wie sieht es mit Allergien aus? Allergische Reaktionen treten selten auf. Solltest du empfindlich sein, starte mit kleinen Mengen.

? Darf ich Spitzwegerich in der Schwangerschaft nutzen? Bei dieser Frage solltest du auf Nummer sicher gehen und deinen Arzt fragen. Traditionell wird er oft verwendet, aber jede Schwangerschaft ist anders.

Aufgeräumt mit den Legenden

Was um den Spitzwegerich gesponnen wird, kann Romane füllen.

- **"Spitzwegerich hat magische Kräfte."** Magisch nicht, aber heilkräftig? Definitiv!
- **"Ein Tee aus Spitzwegerich kann jede Krankheit heilen."** Er kann unterstützen und lindern, aber bei ernstesten Krankheiten ist immer ein Arzt aufzusuchen.
- **"Spitzwegerich ist ein Unkraut und nutzlos."** Das ist wohl die größte Unwahrheit. Die Pflanze ist ein wahrer Schatz der Natur!

Persönliche Bedenken?

Und was, wenn du den Verdacht hast, Spitzwegerich könnte dir nicht bekommen?

Hör auf deinen Körper. Selten, aber möglich: Manche Menschen reagieren auf Kräuter empfindlich.

- **Bei Unverträglichkeiten oder Allergien:** Lass den Spitzwegerich weg und erkundige dich nach Alternativen.
- **Experimentiere vorsichtig:** Teste mit kleinen Mengen und beobachte, wie dein Körper reagiert.

Jetzt bist du gewappnet mit Wissen und Klarheit – das nächste Mal, wenn Spitzwegerich dein Weg kreuzt, bist du der Experte!

Spitzwegerich: Nur der Anfang deiner Wildnisbibliothek

Wir haben eine Menge über den Spitzwegerich gelernt, aber glaub mir, das ist erst der Anfang einer spannenden Reise voller Pflanzenkunde.

Der Spitzwegerich ist ein wahrer Schatz, doch er ist umgeben von einer ganzen Bande anderer wilder Genossen, die nur darauf warten, von dir entdeckt zu werden.

Du möchtest mehr hierzu wissen? Dann schaue mal hier in die Kategorie: [Pflanzen und Pilze – Entdecke die Heilkräfte](#)



Hier noch eine Liste seiner Kumpels, die du auf deinen Streifzügen durch die Wildnis ebenfalls kennenlernen solltest:

- **Löwenzahn:** Der vitaminreiche Alleskönner, der deinen Salat aufpeppt und deine Gesundheit boostet. [[Hier klicken](#)]
- **Brennnessel:** Ja, sie pikst, aber sie ist auch voller Eisen und perfekt für [Suppen](#) und Tees. [[Hier klicken](#)]
- **Schafgarbe:** Die Wundenkünstlerin, die nicht nur heilt, sondern auch als Gewürz dient. [[Hier klicken](#)]
- **Vogelmiere:** Der Stern unter den Wildkräutern, voller Nährstoffe und super im Frühlingssalat. [[Hier klicken](#)]
- **Sauerampfer:** Bringt eine zitronige Frische in deine Outdoor-Küche. [[Hier klicken](#)]
- **Gänseblümchen:** Tiny but mighty, ideal für einen Frühlingssalat. [[Hier klicken](#)]
- **Brunnenkresse:** Peppig im Geschmack und ein Gesundheitsbooster. [[Hier klicken](#)]
- **Mädesüß:** Schmeckt süß und hilft gegen Kopfschmerzen, einfach genial! [[Hier klicken](#)]
- **Gänsefuß:** Ein unterschätztes Blattgemüse, das zu jeder guten Wildsuppe gehört. [[Hier klicken](#)]
- **Knoblauchsrauke:** Würzt deine Mahlzeiten und hält die Vampire fern – was willst du mehr? [[Hier klicken](#)]

Und wer weiß, vielleicht wird bald der Spitzwegerich ein enger Freund von dir sein, der dich auf deinen Abenteuern begleitet.

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>