

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 12.04.2024)

Edition: Freitag, 12.04.2024

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

Howdy.

Heute geht es um die Themen Rucksack richtig packen, das Wildnisnetzwerk WildNet.Earth, eine Hängematte und ein handgefertigtes Messer.

Also, mach es dir gemütlich und lass uns gemeinsam eintauchen in die faszinierende Welt des Draußenseins.

Los geht's nach dem Plan:

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

Fertigkeit:

Kennst du das auch? Nach einer ausgiebigen Wanderung durch die Wildnis schmerzt der Rücken und die Schultern fühlen sich an, als hätte man einen Sack Kartoffeln geschleppt. ??

Aber warum ist das so?

Ich verrate dir ein Geheimnis: Oft liegt es daran, WIE wir unseren Rucksack packen!

Ja, richtig gehört - die Art, wie wir unser Gepäck verstauen, kann einen riesigen Unterschied machen.

Stell dir vor, du könntest stundenlang durch die Natur streifen, ohne dass dich dein Rucksack dabei behindert.

Klingt zu schön, um wahr zu sein? Ist es aber nicht! Mit den richtigen Techniken wird das Wandern zum reinsten Vergnügen.

Hier ein paar Fakten, die dich umhauen werden:

- Schon 20 % mehr Belastung als empfohlen können zu Rückenschmerzen führen
- Eine optimale Gewichtsverteilung reduziert den gefühlten Schwierigkeitsgrad um bis zu 25 %
- Falsch eingestellte Gurte können die Wirbelsäulenbelastung um 40 % erhöhen ?

Aber keine Sorge, ich habe die Tipps und Tricks für dich, wie du diese Fehler vermeidest und zum Packsport-Profi wirst.



Von der richtigen Positionierung schwerer Gegenstände über clevere Fächernutzung bis hin zum perfekten Einstellen der Gurte - in meinem neuesten Artikel verrate ich dir alles, was du wissen musst, um rüchenschonend zu wandern.

Ach ja, und wusstest du schon, dass es sogar geschlechtsspezifische Unterschiede bei Rucksäcken gibt? Auch dazu gibt's spannende Infos.

Also, worauf wartest du noch? Klick auf den Link und werde zum Meister des Rucksackpackens! Dein Rücken wird es dir danken. ??

? [Rucksack korrekt packen: Deine Anleitung für eine optimale Gewichtsverteilung](#)

Ich sehe dich schon mit einem breiten Grinsen und federleichten Schritten durch den Wald wandern. ?

Interessant:

Ich muss dir unbedingt von einer tollen Plattform erzählen: WildNet.Earth - das Wildnisnetzwerk! ?

Stell dir vor, du kannst:

- Wildnisschulen und ihre Angebote weltweit finden
- Kurse in deiner Nähe entdecken
- Deine Lieblingskurse favorisieren und nie wieder verlieren

Als ich vor ein paar Tagen auf WildNet.Earth gestöbert habe, war ich echt beeindruckt von der Vielfalt.

? Egal, ob du dich für Wildnispädagogik, Naturhandwerk oder Fährtenlesen interessierst - hier findest du sicher deine Nische

**Die Wildnis wartet:
Entdecke Wildnisschulen und
unvergessliche Outdoor-Kurse**

Das WildNet zeigt dir Wildnisschulen und deren Angebote auf der ganzen Welt, um Naturverbinding zu fördern und es allen zu ermöglichen, ein passendes Naturerlebnis zu finden.

Kurse in deiner Nähe → Schulen in deiner Nähe →

Hier findest du Kurse!

The screenshot also features several images: a wolf, a person in a red shirt, a person holding a small object, and a person sitting on the ground. A poster titled 'CIRCLE OF SONGS' is also visible.

Die Dozenten sind echte Naturprofis und brennen für ihr Fach. Ich hab' schon einige Kurse besucht und war jedes Mal begeistert von der Leidenschaft, mit der sie ihr Wissen vermitteln.

Ob Wochenend-Workshop oder mehrtägiger Kurs - bei WildNet.Earth kannst du dich so richtig in die Wildnis stürzen und dein inneres Kind ausleben.

Fakt ist: Für mich als bekennender Waldläufer ist das genau das Richtige!

Suche ich Kurse, schau ich dort nach. ?

Seit ich WildNet.Earth entdeckt habe, juckt es mich ständig in den Fingern, meine Tasche zu packen und in den nächsten Kurs zu starten. Kennst du das auch?

Aber weißt du, was das Beste ist? WildNet.Earth ist nicht nur für uns Kursteilnehmer ein Schatz, sondern auch für Wildnisschulen!

Als Wildnisschule kannst du dich anmelden, deine Kurse präsentieren und so noch mehr naturhungrige Menschen erreichen. Eine echte Win-Win-Situation, wenn du mich fragst.

Also, worauf wartest du noch?

? [Klick hier, erkunde WildNet.Earth](https://www.wildnet-earth.com) und lasst uns gemeinsam mehr Wildnis ins Leben bringen!

Ausrüstung:

Kennst du das Gefühl, wenn du draußen in der Natur bist und einfach nur entspannen willst? Vielleicht mit den Kindern oder auch allein...

Aber dann kommen die Mücken! ? Die können einem echt den Tag vermiesen.

Aber ich hab da was für dich: Die *NATUREFUN* Hängematte mit Moskitonetz!



Sie begleitet mich jetzt schon viele Jahre und ich bin sehr zufrieden damit:

- Leicht mit nur 1 kg, perfekt zum Mitnehmen
- Stabil wie ein Fels, trägt bis zu 300 kg (Haben wir ausprobiert und 180 kg schon getestet)
- Integriertes Moskitonetz mit Reißverschluss, Mücken ade! ??
- Im Handumdrehen aufgebaut, so easy
- Leicht einpackbar in wenigen Sekunden

Ich sag' dir, seit ich sie habe, sind meine Wald-Ausflüge noch viel entspannter. Ob zum Entspannen zwischendurch oder sogar zum Übernachten - diese Hängematte ist mein treuer Begleiter.

Und weißt du was? Sogar meine Kids lieben sie! Da können wir zusammen "abhängen", ohne dass ich mir Sorgen machen muss, dass was reißt. Das robuste Nylon hält viel aus.



Neugierig geworden? Dann schau dir doch mein ausführliches Review über die *NATUREFUN* Hängematte an.

Da erfährst du alles, was du wissen musst - inklusive meiner ehrlichen Meinung.

? [NATUREFUN Hängematte mit Moskitonetz](#)

Bild:

Diese Woche kam ein Messer an. Es kam von Axel und Axel hat dieses Messer komplett selbst hergestellt. Respekt! ?



Ich kann mir nur ansatzweise vorstellen, wie viel Arbeit darin steckt.

Axel meinte, schon die kaltgeschmiedete Klinge zu bearbeiten, dauert viele Stunden.

Und das ist ja nur ein Part, dann kommt noch die Messerscheide dazu und der Griff und viele viele kleine Tätigkeiten. ?



Ich möchte euch hier die Arbeit zeigen und ich bin sehr froh darüber, dass ich nun so ein tolles Messer bei mir führen darf. Ich freue mich schon auf die vielen Stunden draußen, bei dem ich das scharfe Messer zum Schnitzen und Kochen nutzen kann. Lieben Dank!

Wie gefällt dir das Messer? Hast du auch so ein Messer in dem Yakut-Style? Ich mag den Style jedenfalls sehr. ?

So, das war's auch schon wieder für diese Woche. Ich hoffe, die Themen haben dir gefallen und du konntest das ein oder andere für deine nächsten Outdoor-Abenteuer mitnehmen.

Bleib neugierig, genieße die Zeit in der Natur und bis bald! ??

Wilde Grüße, Martin

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>