

# Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 17.05.2024)

*Edition: Freitag, 17.05.2024*

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

---

Howdy.

Schau, was ich dieses Mal für dich am Lagerfeuer vorbereitet habe:

- Mein Erlebnis mit einem geheimnisvollen "Einsiedler" ...
- Forest Fitness: Entdecke den Wald als dein natürliches Fitnessstudio!
- Ein treuer Begleiter: Ich stelle dir den handgeschmiedeten "Wikinger Feuerschläger" vor
- Und zu guter Letzt zeige ich dir noch ein Bild, das mich inspiriert.

Also, pack die Abenteuerlust ein. Ich freue mich darauf, mit dir Funken sprühen zu lassen - ob nun am Lagerfeuer oder im Kopf.

Los geht's nach dem Plan:

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

---

## **Fertigkeit:**

Funken sprühten, als der rätselhafte Mann das Schlageisen gegen den Feuerstein schlug.

Wie gebannt beobachtete ich, wie die glühenden Partikel auf die Baumwolle fielen und sie zum Glimmen brachten.

Mit wenigen gezielten Bewegungen entfachte der Fremde eine kleine Glut, die er behutsam anfachte, bis sich erste Flammen zaghaft emporstreckten.

### **Ich war wie elektrisiert.**

Mein 12-jähriges Ich hatte noch nie zuvor gesehen, wie jemand ohne Feuerzeug oder Streichhölzer ein Feuer entzündete.

Die Geschicklichkeit des Mannes und die archaische Anmutung des Eisens zogen mich vollkommen in ihren Bann.

---



Vergessen waren die anderen Camper, vergessen sogar meine Großeltern, mit denen ich den Sommerurlaub in der freien Natur verbrachte.

***"Wie machen Sie das?", platzte es neugierig aus mir heraus.***

Bisher hatte ich mich nicht getraut, den merkwürdigen "Einsiedler" anzusprechen, der abseits der Campinggesellschaft unter einem einfachen Tarp schlief. Doch die Faszination überwog meine Scheu.

Der Mann mit dem wettergegerbten Gesicht sah auf und lächelte verschmitzt.

***"Das, mein Junge, ist ein altes Geheimnis, das schon unsere Vorfahren kannten. In der Wildnis ist es überlebenswichtig, Feuer machen zu können - auch ohne moderne Hilfsmittel."***

Seine Worte trafen mich wie ein Blitzschlag. Plötzlich erschien mir all unser Camping-Equipment lächerlich und überflüssig. Hier war ein Mann, der mit dem Nötigsten ausgestattet war und sich dennoch souverän in der Natur bewegte.

***"Können Sie mir beibringen, wie das geht?", fragte ich schüchtern, aber voller Hoffnung.***

Das Lächeln des Fremden wurde breiter.

***"Wenn du möchtest, zeige ich dir ein paar Tricks. Aber erzähle nicht zu viel davon den anderen Urlaubern. Sonst wollen am Ende noch alle bei mir in die Lehre gehen. (er grinste)"***

In den folgenden Tagen des Campingurlaubs mit meinen Großeltern besuchte ich den Mann immer wieder. Er weihte mich ein in die Kunst des ursprünglichen Feuermachens und zeigte mir Techniken, die ich nie für möglich gehalten hätte.

Diese Begegnung prägt mich bis heute und hat mich zu dem Wildnis-Mentor gemacht, der ich bin. Mit Begeisterung gebe ich meine Kenntnisse an Naturliebhaber wie dich weiter.

Wenn auch du die faszinierende Welt des Feuermachens ohne moderne Hilfsmittel entdecken möchtest, dann ist mein Ratgeber genau das Richtige für dich.

? **Lies hier:** "[Feuer machen ohne Feuerzeug oder Streichhölzer](#)"

*Lerne 18 verschiedene Methoden kennen, mit denen du unabhängig von Zippo und Co. die Glut entfachen kannst.*

---

## **Interessant:**

Stell dir vor, du bist mitten im Wald und die Natur ist dein Fitnessstudio!

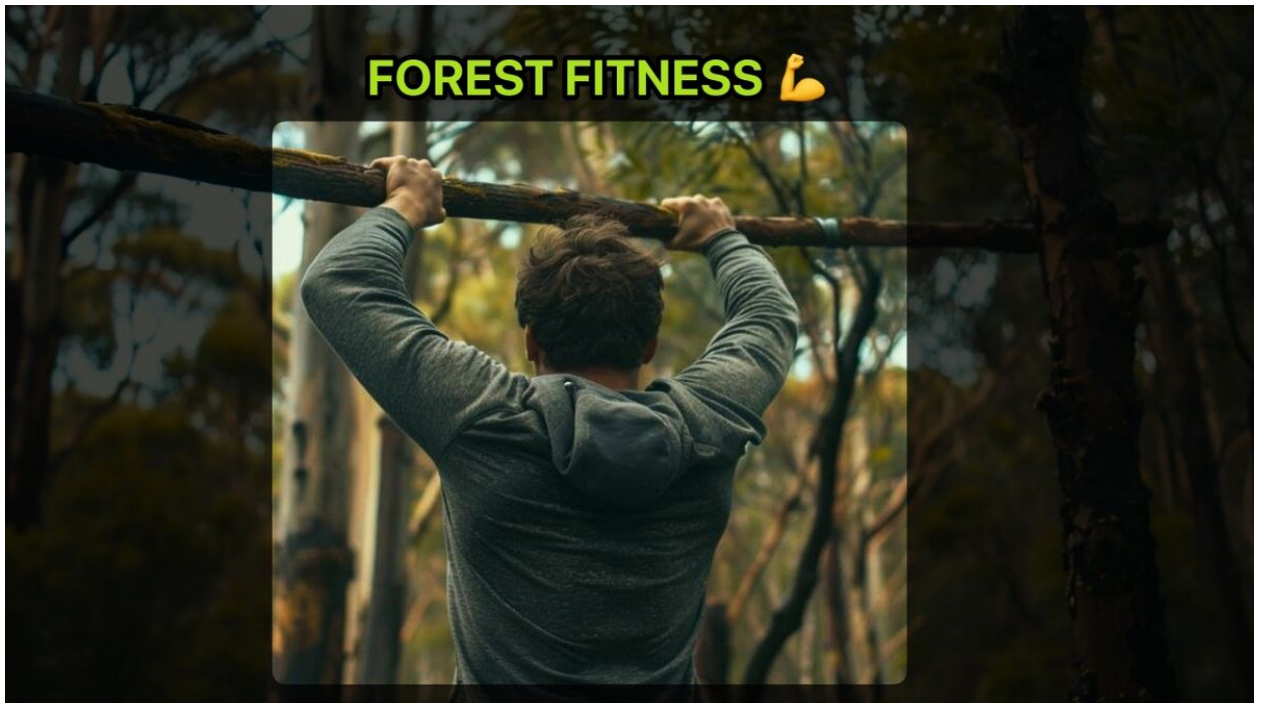
Genau darum geht's beim **Forest Fitness**.

Ich bin kürzlich durch den Wald gestreift und hab mich gefragt:

*Warum nicht das Beste aus beiden Welten kombinieren?*

**Die frische Luft genießen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun.**

Also hab' ich mich schlau gemacht und herausgefunden, dass der Wald die perfekte Umgebung für ein effektives Workout ist.



Hier ein paar Gründe, warum du unbedingt mal Forest Fitness ausprobieren solltest:

1. Die unebenen Böden und Hindernisse im Wald fordern deinen ganzen Körper und verbessern deine Balance und Koordination.
2. Das Training an der frischen Luft stärkt nicht nur deine Muskeln, sondern auch dein



Immunsystem.

3. Die natürliche Umgebung reduziert Stress und verbessert deine mentale Gesundheit.
4. Du brauchst keine teuren Geräte oder Mitgliedschaften - der Wald bietet alles, was du brauchst!

Neugierig geworden?

Dann schau dir meinen neuesten Artikel an, in dem ich die besten **Übungen und Tipps** für dein perfektes *Forest Fitness Workout* zusammengestellt habe.

Du wirst erstaunt sein, wie vielseitig und effektiv ein Training in der Natur sein kann. Also schnapp dir deine Turnschuhe und ab geht's in den Wald!

? [Körpertraining im Wald: Effektives Workout und Sport \(Forest Fitness\)](#)

---

## Ausrüstung:

Ich muss dir unbedingt von einem meiner treuesten Begleiter erzählen - dem handgeschmiedeten "Wikingers Feuerschläger" von Auroris!

Dieses Teil ist nicht nur verdammt robust und zuverlässig beim Feuermachen, es sieht auch noch toll aus mit seinem rustikalen Design.



Jedes Mal, wenn du es in der Hand hältst, fühlst du dich wie ein echter Wikinger - nur ohne den Helmschmuck mit Hörnern.

Denn mal ehrlich, die haben die alten Nordmänner eh nie getragen. Das wäre beim Kämpfen auch ziemlich unpraktisch gewesen, oder?

Aber zurück zum Feuerschläger. Hier die Fakten, warum dieses Schlageisen ein tolles Teil ist:

- **Superpraktisch:** Mit dem richtigen Zunder hast du im Handumdrehen ein Lagerfeuer. Perfekt für alle, die gerne draußen abhängen!
- **Unverwüstlich:** Hält selbst härtesten Bedingungen stand. Genau wie dein Durst nach Abenteuern in der Wildnis!
- **Einfach authentisch:** Ein Stück Geschichte zum Anfassen. Quasi wie ein Museumsbesuch, nur cooler!

Klar, ein passender Feuerstein wäre noch das i-Tüpfelchen gewesen, aber hey - den findest du vielleicht auch so draußen. ?

**Lange Rede, kurzer Sinn: Der Wikinger Feuerschläger von Auroris kriegt von mir eine glatte 10/10!**

Wenn du mehr über dieses geniale Tool erfahren willst, dann klick auf den Link und lies meinen ausführlichen Test.

Und wer weiß, vielleicht wirst du damit sogar zum Feuermacher-Superhelden... aber Vorsicht, Umhang nicht über die Flammen halten!

? [Handgeschmiedeter Wikinger Feuerschläger von Auroris \(Schlageisen\)](#)

---

## **Bild:**

Ich liebe es, wenn ein winziger Funke auf die Baumwolle trifft.

Und dann wächst er ... breitet sich aus. Bringt alles zum Glühen. ?





*Wie ist das bei dir?*

*Gibt es etwas, wofür die brennst?*

*Lass dich anstecken von der Magie des Feuers und erzähle mir, wofür dein Herz brennt!*

*Bleib neugierig und genieße die frische Luft da draußen!*

*Wir lesen uns nächste Woche wieder.*

*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>