

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 31.05.2024)

Edition: Freitag, 31.05.2024

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

Howdy.

Aufgepasst, heute gibt's was Feines für dich! Ich nehm' dich mit auf 'ne wilde Reise:

- Lerne, wie du deine **Ängste beim Solo-Campen** in den Griff bekommst (mit Praxis-Tipps aus der Community!)
- Entdecke 'nen **leckeren Wildkräuter-Snack** für zwischendurch
- Erfahre, warum das **FORCLAZ Trek 900 Zelt** dein neuer Begleiter für unvergessliche Nächte in der Natur werden könnte
- Und zu guter Letzt verrate ich dir noch 'nen **Geheimtipp gegen fiese Mückenstiche!** ?

Übrigens: Bei [Wildniswind](#) läuft gerade die Anmeldephase für den Online-Lehrgang Wildnispädagogik & Naturmentoring. Wenn du tiefer in die faszinierende Welt der heimischen Natur eintauchen willst, schau unbedingt mal rein!

So, genug gequatscht - lass uns loslegen und gemeinsam die Wildnis rocken! ?

Los geht's nach dem Plan:

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

Fertigkeit:

Es war stockdunkel im Wald und jedes noch so kleine Geräusch ließ mich erschauern.

Stunden zuvor war ich voller Tatendrang aufgebrochen, um meine erste Nacht allein in der Natur zu verbringen.

Doch jetzt schienen sich all meine **Ängste** gegen mich verschworen zu haben.

Immer wieder fragte ich mich:

Was, wenn ein Wildtier auftaucht? Oder eine zwielichtige Gestalt, weit entfernt von jeglicher Hilfe?

Meine Gedanken drehten sich im Kreis, während ich mich unruhig in der Hängematte von einer Seite auf die andere wälzte.

An Schlaf war nicht zu denken - zu aufgewühlt war ich, zu ungewohnt die fremde Umgebung. ???

Ich fühlte mich **unendlich klein** und **verletzlich**, wie ein Fremdkörper in dieser wilden, urtümlichen Welt.

Irgendwo in der Ferne schrie ein Käuzchen, und ich zuckte zusammen, als hätte jemand einen Schuss abgefeuert.

Irgendwann dämmerte ich doch noch etwas weg.

Doch ich wachte immer wieder auf.

Unter meiner Hängematte lebte wohl eine Mäusefamilie - ich hörte sie ständig quicken.

Die Stunden krochen dahin, zäh wie Sirup.

Langsam kroch zaghaft der Morgen durch die Bäume und tauchte alles in ein sanftes Licht.

Erleichtert atmete ich durch. Ich hatte es tatsächlich geschafft!

Meine erste Nacht im Wald, ganz auf mich allein gestellt. Ein Erlebnis, das ich nie vergessen werde.

Kennst du das auch?

Die Angst, die dich überkommt, wenn du nachts allein im Wald sitzt und jedes Rascheln wie eine Bedrohung wirkt?



Dann bist du nicht allein!

Fast jeder Outdoor-Fan hat beim ersten Solo-Campingtrip mit diesen Ängsten und Unsicherheiten zu kämpfen. Egal, ob Dunkelheit, Wildtiere oder Einsamkeit - diese Gefühle sind vollkommen normal.

Aber keine Sorge:

Mit der richtigen Vorbereitung, Einstellung und Ausrüstung lernst du Schritt für Schritt, deine Ängste zu kontrollieren und die Natur zu genießen.

Und ich verspreche dir: Es lohnt sich, dranzubleiben! ?

Deshalb möchte ich dem Thema Ängste beim Outdoor-Übernachten auf den Grund gehen. Ich habe Erfahrungsberichte und Praxis-Tipps aus der Bushcraft-Szene gesammelt, die dir den Einstieg erleichtern.

Bist du bereit, der Unsicherheit die Stirn zu bieten? Dann klicke auf den [Link](#) und erfahre, welche Ängste auch erfahrene Survivalisten plagen und welche Tricks dir helfen, dich allein im Wald sicher zu fühlen. Lies hier:

? [Ängste überwinden, draußen schlafen](#) (+ wertvolle Praxis-Tipps aus der Community für deine Nacht allein im Wald)

Interessant:

Schon mal probiert? Lecker!

Ach ja, ein Tipp an der Stelle noch: ?

Die Anmeldephase für den Online-Lehrgang Wildnispädagogik & Naturmentoring von Wildniswind hat begonnen!

Ab sofort bis zum 16. Juni 2024 kannst du dir einen Platz in diesem spannenden Kurs sichern, der am 23. Juni 2024 startet.

In diesem einjährigen Online-Lehrgang tauchst du ein in die faszinierende Welt der heimischen Natur. Du vertiefst deine Verbindung zur Natur und **erweiterst dein Wissen über Pflanzen und Tiere.**

Das Wildniswind-Team begleitet dich Schritt für Schritt auf diesem inspirierenden Weg.

Und das Beste: Du bist zeitlich und örtlich flexibel, denn die Natur direkt vor deiner Haustür wird zu deinem Lernort! ?

Bist du neugierig geworden? Dann melde dich an und entdecke ab dem 23. Juni 2024 gemeinsam mit Wildniswind die Welt der Wildnis!

? [Alle Infos findest du auf wildniswind.de](#)

Ausrüstung:

Stell dir vor, du liegst in deinem neuen Zelt - das FORCLAZ MT900. Umgeben von rauschenden Bäumen und zirpenden Grillen. Klingt nach Abenteuer pur, oder? ??

Ich habe dieses leichte Wunder getestet und bin sehr zufrieden damit.



Hier ein kleiner Vorgeschmack, was dich erwartet:

- Einfacher Aufbau, auch wenn der Wind durch die Blätter pfeift
- Trocken bleiben, auch wenn der Himmel seine Schleusen öffnet
- Mehr Platz zum Träumen, als man denkt

Neugierig geworden? Dann klick hier und erfahre, warum dieses Zelt dein neuer Begleiter für unvergessliche Nächte in der Natur werden könnte! ?

? [[FORCLAZ Trekkingzelt Trek - MT900 1 Person](#)]

Bild:

Autsch! ? Eine Mücke hat zugestochen!

Aber keine Sorge, die Natur hat eine Lösung parat! ?

Stell dir vor, du zerkleinerst ein paar Blätter **Spitzwegerich** oder **Schafgarbe** zwischen deinen Fingern, legst sie auf den juckenden Stich und der Juckreiz verschwindet wie von Zauberhand!

Hier ein paar spannende Fakten, die du vielleicht noch nicht kanntest:

1. Spitzwegerich und Schafgarbe enthalten entzündungshemmende Stoffe, die den Juckreiz lindern.
 2. Diese Pflanzen findest du fast überall in der Natur - ein wahrer Segen für uns Outdoor-Fans!
-

3. Schon lange nutzten Menschen diese Kräuter, um Insektenstiche zu behandeln.



Also, lass uns mit diesem Wissen gemeinsam die Natur entdecken und ihre Geheimnisse lüften!

Puh, das war eine Menge Input! Aber hey, du hast's bis zum Ende durchgezogen - Respekt! ?

Ich hoffe, die Themen haben dich gepackt und du hast jede Menge neue Impulse und Inspirationen bekommen. Bleib neugierig, probier Sachen aus und genieße die Zeit in der Natur!

Wir lesen uns im nächsten Newsletter - bis dahin wünsche ich dir 'ne wilde, erlebnisreiche Zeit da draußen!

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>