

# Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 07.06.2024)

Edition: Freitag, 29.03.2024

Der Text hier ist die Aufzeichnung vom wöchentlichen Newsletter – der F.I.A.B. Mail von [survival-kompass.de](https://survival-kompass.de)

---

Howdy

Ich hoffe, du bist bereit für eine Ladung Abenteuer! Heute habe ich einiges für dich:

1. Wie heimische Bäume deine Gesundheit ankurbeln ?
2. Finde Gefährten für dein nächstes Outdoor-Erlebnis ??
3. Mein Testbericht zum Haven Tent - für himmlischen Schlaf in der Natur ?
4. Ein handgefertigtes Unikat aus Naturmaterialien zum Bestaunen ?

Los geht's nach dem Plan - schnapp dir deine Tasse Tee und tauche ein!

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

---

## **Fertigkeit:**

Vergangene Woche erwischte es mich eiskalt.

Was als leichtes Kopfweg begann, entwickelte sich am Dienstag innerhalb von 3 Stunden zur ausgewachsenen Grippe.

Fieber, Schüttelfrost, pochender Kopfschmerz - ich fühlte mich wie von einer Dampfwalze überrollt.

Tagelang lag ich kraftlos im Bett, unfähig klare Gedanken zu fassen. ???

Langsam, quälend langsam, wich das Fieber - am Sonntag konnte ich endlich wieder einige Schritte machen. Die Gliederschmerzen ließen nach.

*Doch der Husten blieb hartnäckig.*

***Kennst du das, wenn du dir nichts sehnlicher wünschst, als wieder gesund und fit zu sein?***

Selbst jetzt, während ich diese Zeilen an dich schreibe, muss ich immer wieder eine Pause machen, weil der Husten kommt.

In den vergangenen Tagen griff ich daher auf altbewährte Hausmittel zurück, die schon meine Großmutter kannte:

- Spitzwegerich-Hustensaft linderte meinen Reizhusten
-

- Thymian-Sirup half gegen den zähen Schleim
- Salbei-Tee wirkte entzündungshemmend
- Lindenblüten-Tee senkte sanft mein Fieber

Apropos Linde...

Wusstest du, dass Bäume wahre Heilkünstler sind?

Bäume sind nicht nur majestätische Riesen, die unsere Wälder schmücken. Sie besitzen auch **erstaunliche Heilkräfte**, die Menschen schon seit Jahrtausenden für ihre Gesundheit nutzen.



In meinem heutigen Ratgeber stelle ich dir 18 heimische Bäume vor, die wahre Allround-Talente für dein Wohlbefinden sind:

- ➡? Die Birke unterstützt die Entgiftung und hilft bei Hautproblemen
- ➡? Der Holunder lindert Atemwegserkrankungen und stärkt die Abwehr
- ➡? Die Linde wirkt beruhigend und fiebersenkend
- ➡? Die Eiche behandelt Entzündungen der Haut und Schleimhäute

und noch viele mehr!

Erfahre, welche Teile der Bäume du verwendest und wie du Tees, Tinkturen, Salben und Wickel daraus zubereitest. Entdecke die Apotheke direkt vor deiner Haustür!

Tauche ein in die faszinierende Welt der Baumheilkunde und nutze das uralte Wissen unserer Vorfahren für deine Gesundheit.

? [Klicke hier und erfahre mehr über die heilsame Kraft der Bäume!](#)

---

## Interessant:

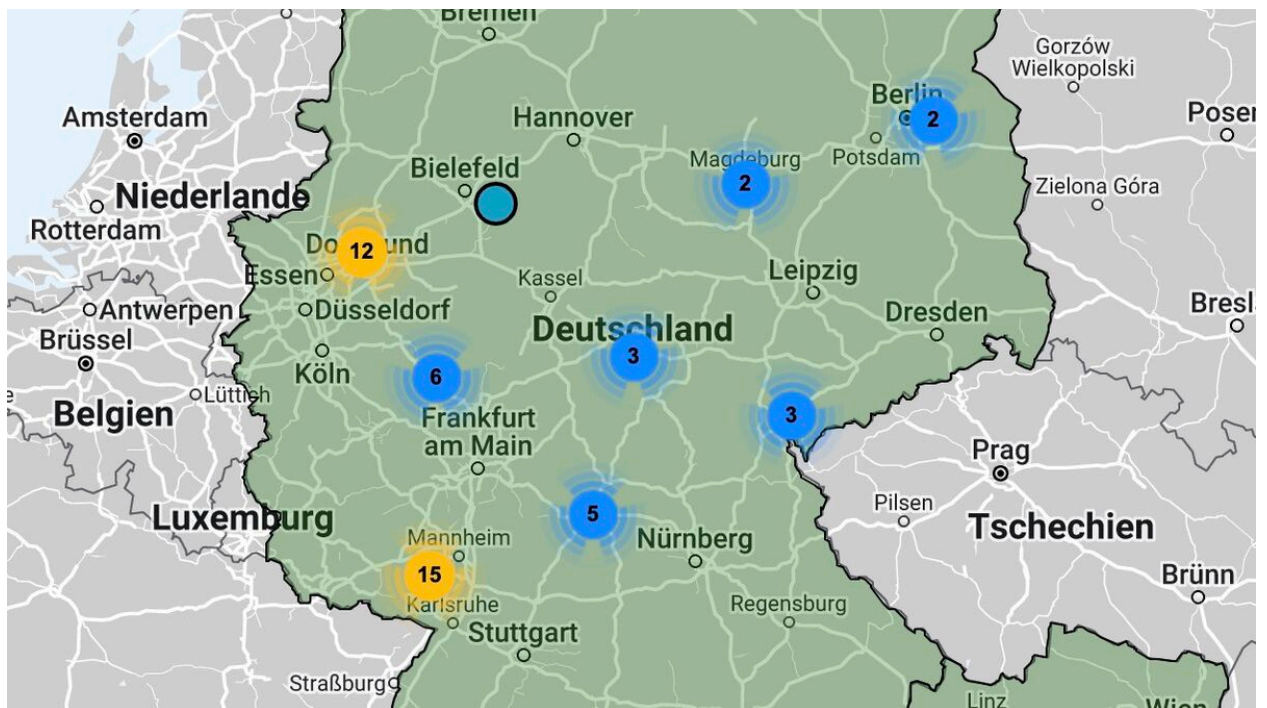
Kennst du das Gefühl, wenn dich die Wildnis ruft, aber keiner deiner Freunde Zeit oder Lust hat?

Früher blieb mir dann oft nur die Solo-Tour. Doch sei ehrlich: Geteiltes Abenteuer ist doppeltes Abenteuer, oder?

Deshalb habe ich die Gefährtensuche ins Leben gerufen!

Hier findest du Gleichgesinnte für dein nächstes Outdoor-Erlebnis.

Egal ob wandern, campen, Bushcraft oder Survival - es gibt immer Naturfreunde, die deine Leidenschaft teilen.



Werde Teil unserer Gemeinschaft und finde den Robin zu deinem Batman ... äh, ich meine den Rucksack zu deinem Wanderschuh! ?

So einfach geht's:

- Registriere dich auf Survival-Kompass (dauert 1 Minute)
- Erstelle dein Ereignis mit Location, Datum, Beschreibung
- Chatte direkt mit anderen Nutzern und plane dein Abenteuer!

Klick auf den Link und trage dich ein oder finde Einträge:

? [Zur Gefährtensuche](#)

## Ausrüstung:

Stell dir vor, du liegst nachts mit krummem Rücken in deiner Hängematte und wünschst dir insgeheim dein kuscheliges Bett herbei.

*Kennst du dieses Gefühl? Ich auch!*

Bis ich auf das Haven Tent stieß. Mann, hat dieses Teil mein Outdoor-Schlaf-Game verändert! ?

Jetzt penne ich im Wald so gut wie zu Hause - aber unter freiem Sternenhimmel. Und das Beste: Ich kann mich endlich drehen und wenden, wie ich will. Sogar auf der Seite!



Wie das geht? Dank eines genialen Designs:

? Patentierte Konstruktion mit clever geformten Spreizstangen

? Eingepasste Isomatte für eine ebene, stabile Liegefläche

**Keine schiefen Hängewinkel oder Bananenform mehr!**

Obendrauf gibt's ein komplettes Rundum-Sorglos-Paket:

- Robustes, wasserdichtes Tarp mit 4000 mm Wassersäule ?
- Feinmaschiges Moskitonetz, durch das keine Mücken schlüpfen ?
- Abspannleinen, Heringe & Co. für bombenfesten Stand ?

Kurzum: Das Haven Tent vereint für mich das Beste aus Hängematte und Zelt. Ich schwebe erhaben über dem Boden, aber liege flach wie eine Flunder.

Fazit: Wer keinen Bock mehr auf krumme Nächte in der Hängematte hat, wird das Haven Tent lieben! Ja, es kostet ein paar Groschen. Aber jede Nacht darin ist großartig.

Neugierig geworden? Dann schnapp dir meinen ausführlichen Testbericht:

? [Hier klicken für den Haven Tent Praxistest!](#)

*PS: Du findest im Review auch mein Eindruck als Video.*

---

## **Bild:**

Ich liebe es, mich kreativ in der Natur auszutoben und dabei nur das zu nutzen, was mir der Wald bietet. Für dieses Körbchen habe ich:

- Innenrinde einer Kiefer verwendet, die ich von einem gefällten Baum ergattern konnte
- Gräser und andere Pflanzenfasern eingeflochten, um spannende Strukturen zu schaffen
- Meine Fingerfertigkeit und Geduld unter Beweis gestellt, denn so ein Körbchen entsteht nicht von allein! ?



Das Ergebnis ist ein handgefertigtes Unikat, das die Verbundenheit zur Natur atmet.

Für mich strahlt es eine einzigartige Schönheit und Einfachheit aus, die ich in unserer hektischen Welt oft vermisse.

---

*Das war's für heute! Ich hoffe, die Themen haben dich gepackt und inspiriert. Bleib neugierig und genieße die Natur da draußen - sie wartet nur darauf, von dir entdeckt zu werden!*

---

*Bis zum nächsten Mal,  
dein Martin ?*

*PS:*

*Sobald du bereit bist dich weiterzuentwickeln, kann ich dir einen bewährten Weg anbieten.*

Wirf einen Blick in das Wildimpuls-Programm. Für deine: **Wildnis-Fertigkeiten-ausbauen-Natur-Verbindung-vertiefen-Dosis**. Entdecke deine wilde Seite und entfache dein inneres Feuer! ?

[Wildimpuls.de](https://wildimpuls.de)

---

## 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>