

# Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 28.06.2024)

Edition: Freitag, 28.06.2024

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

---

Howdy.

Schnall dich an für eine wilde Fahrt durch die Welt der Wildnis-Fertigkeiten!

In diesem Newsletter erwartet dich:

- Eine schmerzhaft (aber lehrreiche) Begegnung mit einer Axt ?
- Ein grüner Vitaminbomber aus Omas Garten ?
- Der ultimative Thermobecher für Kaffee-Junkies ?
- Wie du aus Rinde einen Behälter zauberst (ja, wirklich!)

Also, pack deinen Rucksack und lass uns auf Entdeckungstour gehen!

Los geht's nach dem Plan:

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

---

## Fertigkeit:

Ich dachte, es wäre einfach.

*"Papa, lass uns Feuerholz machen!"*, rief mein dreijähriger Sohn begeistert.

Wir waren zum ersten Mal zusammen im Wald. Ich vor Jahren, der Möchtegern-Outdoormann, nickte selbstsicher.

Die Axt fühlte sich gut in meinen Händen an. Schwer. Mächtig.

Ich holte aus.

Zack, das Holz spaltete sich.

Ich holte erneut aus.

ZISCH!

Ein stechender Schmerz schoss durch mein Bein.

Blut sickerte durch meine Hose.

---

Panik.

Mein Sohn starrte mich mit schreckgeweiteten Augen an.

"Alles gut", log ich durch zusammengebissene Zähne.

Irgendwie versorgte ich die Wunde, packte ein und wir gingen Richtung Auto.

Ich klapperte noch Ärzte ab, aber Freitagnachmittag hatte niemand mehr auf.

Tagelang humpelte ich noch. Eine schmerzhaftes Erinnerung daran, wie schnell Selbstüberschätzung bestraft wird.

Weißt du, manchmal trennt nur eine simple Fähigkeit - oder deren Fehlen - dich vom Triumph oder vom Desaster.

Für mich war es das Axtschwingen.

Vielleicht planst du gerade deinen ersten Camping-Trip. Oder du träumst davon, dich in der Wildnis wie zu Hause zu fühlen.

Stell dir vor, du könntest jede Herausforderung meistern, die dir der Wald stellt. Feuerholz spalten, einen Unterschlupf bauen, einen Baum fällen - alles mit deiner treuen Axt.

Unmöglich?

Keineswegs!

Lass mich dir ein Geheimnis verraten: Es gibt eine Formel dafür.



Genau wie beim sicheren Umgang mit der Axt kommt es auf die richtige Technik an:

- **Baumfällung:** Lerne, wie du sicher und effizient Bäume fällst.
- **Entasten:** Befreie Stämme geschickt von Ästen.
- **Holzspalten:** Erzeuge perfektes Feuerholz ohne Unfälle.
- **Sicherer Transport:** Trage deine Axt ohne Risiko durch den Wald.

Klingt das nach viel zu lernen? Keine Sorge!

Mit der richtigen Anleitung wird's zum Kinderspiel.

Möchtest du wissen, wie du...

? ... jeden Baum sicher fällst?

? ... effizient Feuerholz machst (ohne dich zu verletzen)?

? ... deine Axt richtig trägst?

Dann hab' ich was für dich:

Mein Ratgeber:

? **[Die wichtigsten Axt-Fähigkeiten, die du in der Wildnis beherrschen solltest](#)**

ist jetzt verfügbar. Er liefert dir alle Antworten - und noch viel mehr.

*PS: In dem Ratgeber ist auch ein Foto meiner Verletzung.*

---

## **Interessant:**

Vor ein paar Tagen habe ich eine Pflanze entdeckt, die mich sofort an meine Kindheit erinnert hat: den Sauerampfer.

Meine geliebte Uroma hat mir diesen unscheinbaren grünen Schatz als Kind gezeigt und erzählt, wie sie damit gekocht hat.

Jedes Mal, wenn ich heute Sauerampfer sehe, denke ich an sie und die wertvollen Momente, die wir zusammen in der Natur verbracht haben.

Wusstest du, dass der Sauerampfer eine wahre **Vitamin-C-Bombe** ist? ?

➡? *Fakt ist: Auf 100 g Sauerampfer kommen 117 mg Vitamin C - zum Vergleich: eine Zitrone besitzt 53 mg pro 100 g.*

Außerdem enthält die Pflanze größere Mengen an Vitamin B1, B2, B6 und E.



Ja, du hast richtig gehört! Dieses kleine Kraftpaket kann uns dabei helfen, gesund und fit zu bleiben, während wir unsere Abenteuer in der Wildnis genießen.

Inspiriert von den Erinnerungen an meine Uroma habe ich mich auf die Spuren dieser erstaunlichen Pflanze begeben und ein **ausführliches Pflanzenporträt** erstellt.

Dort habe ich alles Wissenswerte über den Sauerampfer zusammengetragen. Du wirst überrascht sein, was dieses grüne Juwel alles zu bieten hat!

Klick hier ? [[Link zum Pflanzenporträt](#)] ? und lerne alles über den Sauerampfer – die Vitamin-C-Bombe, die meine Uroma mir einst zeigte.

*Dein Immunsystem wird dir danken, und du wirst ein neues, nützliches Mitglied in deinem persönlichen Wildnis-Lexikon begrüßen können.*

---

## **Ausrüstung:**

Lass mich dir von meinem treuen Begleiter erzählen: dem STANLEY TRIGGER ACTION THERMOBECHER.

Letztes Wochenende auf dem Weg zum Wildimpuls-Seminar kam ich in einen Stau. Zwei Stunden später, als es endlich weiterging, griff ich nach meinem Becher.

Und was soll ich sagen? Mein Kaffee war noch so heiß, dass ich mir fast die Zunge verbrannte!



Drei Gründe, warum dieser Thermobecher mein Alltagsheld ist:

? Auslaufsicher: Keine Kaffeeseen mehr auf deinem Schreibtisch oder im Auto - versprochen

? Einhändige Bedienung: Perfekt, wenn du gleichzeitig tippst oder am Steuer sitzt

? Passt in jeden Getränkehalter: Vom Bürostuhl bis zum Campingstuhl

Aber Achtung, Kaffee- und Tee-Liebhaber! Bevor du jetzt zur Kreditkarte greifst, solltest du mein Review lesen.

Ich habe den Becher wochenlang im Büro, Auto und am Lagerfeuer getestet und alle Erkenntnisse für dich zusammengetragen.

Neugierig, ob der STANLEY TRIGGER ACTION THERMOBECHER auch dein neuer Lieblings-Begleiter wird?

? [Dann klick hier für meine ausführliche Rezension.](#) Dein Kaffee (und deine Produktivität) werden es dir danken!

---

## **Bild:**

Die Rinde lockte mich schon das ganze Wochenende. Frisch am Ast, flüsterte sie mir zu: *"Entferne mich, und ich werde zu etwas Neuem in deinen Händen."*

Also schlich ich mich am Sonntagmorgen vor allen anderen aus dem Schlafsack im Wildimpuls-Camp. Die Vögel zwitscherten ihre Morgenlieder, als ich mich an die Arbeit machte.

Mein Ziel? Ein **geflochtener Behälter** aus dieser wunderbaren Rinde.

Streifen für Streifen wächst meine Vision eines geflochtenen Behälters.

Und siehe da, es klappte bestens und nach dem Frühstück, war der Behälter fertig.



**Hier drei erstaunliche Dinge, die ich bei diesem Projekt gelernt habe:**

1?? Die Flexibilität frischer Rinde ist unglaublich - sie lässt sich biegen und formen wie ich mag.

2?? Flechttechniken, die Jahrtausende alt sind, funktionieren heute noch perfekt.

3?? Ein selbst gemachter Behälter hält Beeren doppelt so lecker!

**Und hier noch drei gute Gründe fürs Rindenflechten:**

1. Naturverbundenheit pur
2. Meditative Handarbeit
3. Uraltes Überlebenswissen

*Wie wäre es, wenn du dir am Wochenende auch die Zeit für diese uralte Handwerkskunst nimmst? Schnapp dir einen scharfen Schnitzer, such dir einen schönen Platz im Wald und lass deine Hände die Weisheit der Natur spüren.*

---

*So, Abenteurer, das war's für heute! Ich hoffe, du hast Lust bekommen, selbst die Ärmel hochzukrempeln und die Natur zu erkunden.*

*Bis zum nächsten Mal! Möge dein Lagerfeuer immer brennen und dein Kaffee heiß bleiben.*

## 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>