

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 04.04.2025)

Edition: Freitag, 04.04.2025

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

Howdy.

Während die ersten Sonnenstrahlen den Morgentau auf den Gräsern glitzern lassen, gibt's frische Wildnis-Inspiration direkt in dein Postfach!

Dieser Newsletter ist wie ein gut gepackter Rucksack – vollgestopft mit Impulsen, der dich durch das Wochenende trägt.

Was dich heute erwartet:

? **Fertigkeit:** Abenteuer vor deiner Haustür – weil echtes Leben keine Monitore braucht!

? **Interessant:** Frische Wildkräuter im Frühling – vom Teller bis zum Gesundheitsbooster

? **Ausrüstung:** Mein Tipp gegen die blutsaugenden Waldnomaden (Zecken)

?? **Bild:** Meine handgemachte Gewürztasche für kulinarische Waldabenteuer

Fertigkeit:

Stell dir vor, du öffnest deine Augen und – zack! – bist du mitten in einem Abenteuer.

Nein, ich spreche nicht von deinem neuesten Handyspiel oder dem Instagram-Feed, der dich in ferne Länder entführt. ?

Ich rede von Mikroabenteuern, kleinen, aber feinen Ausflügen ins Echte, die direkt vor deiner Haustür beginnen.

(Nenne sie, wie du möchtest – es sind tolle Ideen!)



Klingt verrückt? Ist es auch – verrückt gut!

Warum Mikroabenteuer?

? Weil du nicht nach Neuseeland fliegen musst, um Abenteuer zu erleben.

? Weil du das Prickeln der Natur spüren kannst, ohne dafür Urlaub nehmen zu müssen.

? Und weil – seien wir ehrlich – das echte Leben keine Monitore brauchen.

Für wen?

Denkst du, Mikroabenteuer sind nur Kinderkram?

Falsch gedacht! ?

Ob du nun kleinere Menschen an deiner Seite hast oder nicht, es geht darum, das innere Kind in dir zu wecken.

Ja, auch DU, der glaubst, zu alt für "solchen Kram" zu sein.

Wir sind alle Kinder – einige von uns haben nur schon etwas mehr Lebenserfahrung. ?

Mir hat mal jemand einen interessanten Satz gesagt, auf meine Aussagen hin "Ich bin doch kein Kind".

Die Person sagte:

Du bist immer ein Kind. Du hast doch Eltern. Dessen Kind bist du.

Was bringen Mikroabenteuer?

- **Digital "Entgiftung"** – Eine Pause von Bildschirmen und eine Chance, echte Verbindungen zu

knüpfen, mit Menschen und mit der Natur.

- **Kreativität und Spiel** – Entdecke, sammle, verstecke, renne, lache, singe oder lieg einfach mal im Gras. Lass deiner Kreativität freien Lauf!
- **Einfache Umsetzung** – Spontaneität ist der Schlüssel. Keine langen Planungen, einfach los und machen.

Jetzt fragst du dich vielleicht: *"Und wie soll ich das anstellen?"*

Keine Sorge, ich hab da was für dich.

100 Ideen für Mikroabenteuer, die ich auf meinen Streifzügen durch die Wildnis und durchs Leben gesammelt habe.

Einfache, besondere, verrückte, lustige, sanfte, ruhige und wilde Ideen, die dein Leben mit Freude, Überraschung und einem Hauch von Abenteuer füllen werden.

? [Entdecke hier 100 Ideen für Mikroabenteuer](#) (Perfekt für den Frühling)

Und denk dran: Das Abenteuer wartet nicht auf dich, es ist schon da – direkt vor deiner Tür.

Interessant:

? NEUES kurzes VIDEO: Wildkräuter im Frühling - Essbar oder giftig? ?

Der Frühling ist da und mit ihm die ersten wilden Schätze der Natur! In meinem neuesten Video zeige ich dir, welche Pflanzen gerade sprießen und auf unseren Tellern landen können.

Von der kraftvollen Brennnessel über die aromatische Knoblauchsrauke bis zum beliebten Bärlauch – aber Vorsicht vor dem giftigen Aronstab, der leicht verwechselt werden kann!

Habt ihr schon Wildkräuter gesammelt dieses Jahr? Was ist euer Lieblingskraut aus der Natur?

↓ Hier das Video ↓

? Wichtige Hinweise:

- Sammel nur, was du sicher identifizieren kannst
- Nimm immer nur kleine Mengen von verschiedenen Pflanzen
- Schwanger oder krank? Dann mit Arzt absprechen
- Respektiere die Natur und achte auf Naturschutzgebiete

? Wenn dir das Video gefallen hat, freue ich mich über einen Daumen nach oben und ein Abo für mehr Wald- und Wildpflanzenwissen!

Ausrüstung:

Sie sind wieder da.

Oder tauchen jetzt vermehrt auf.

ZECKEN!

Gehasst, gefürchtet und manchmal geduldet.

Aber egal, wie du zu ihnen stehst, eines ist sicher: Zecken gehören zur Wildnis dazu wie Mücken zum Sommer.

Und glaub mir, ich hatte schon so einige unliebsame Begegnungen mit den kleinen Blutsaugern.

Aber weißt du was? Ich habe ein geniales Tool gefunden, das mich seitdem in jeder Situation rettet!

Stell dir vor, du streifst durch hohes Gras, genießt die Sonne auf deiner Haut und plötzlich - Zack! - Eine Zecke hat sich festgebissen. Was nun?

Ganz easy: Greif einfach zu deinem Zecken-Set.

Dieses kleine, feine Set begleitet mich schon seit Jahren auf allen Outdoor-Abenteuern. Und ich sag' dir, es hat mir schon so manches Mal den Tag erleichtert.

Das Set besteht aus drei cleveren Werkzeugen:

- Ein **Zeckenhaken** mit 12 cm Länge und geriffeltem Griff, der auch hartnäckige Zecken sicher entfernt.
- Eine 12 cm lange **Zeckenpinzette**, die selbst winzige Zecken mühelos packt.
- Eine 10 cm lange **doppelseitige Pinzette** mit 4 mm breitem Kopf - ideal auch für Splitter und Dornen.



Kompakt, leicht und unglaublich nützlich - dieses Set aus hochwertigem Edelstahl ist für mich ein absolutes Must-have im Rucksack! Egal, ob für mich selbst oder um anderen zu helfen - ich möchte es nicht mehr missen.

Ich verrate dir gerne, welches Set ich nutze und was ich genau davon halten:

? [Lies hier mein ganzes Review zum 3er-Set](#)

PS: Und nicht vergessen, alle 12 Stunden nach Zecken absuchen!

Bild:

Aus meiner Wildnis-Werkstatt:

Die selbst genähte Ledertasche für meine Gewürzdöschen.

Gefüllt mit meinen 4 liebsten Gewürzen für unvergessliche Outdoor-Mahlzeiten. ??

- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Rosa Beeren



Hast du auch Gewürze dabei, wenn du draußen kochst?

Möge der Waldboden unter deinen Füßen weich und der Sternenhimmel über deinem Nachtlager klar sein!

Pack dein Messer ein, zünde dir ein Lagerfeuer an und bis zum nächsten Mal, wenn wir uns wieder in der digitalen Wildnis treffen.

*Mit erdigen Grüßen
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>