

# Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 02.05.2025)

*Edition: Freitag, 02.05.2025*

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

---

Howdy.

Wilde Grüße aus dem Wald! ?

Ich hoffe, du hattest eine tolle Woche.

Heute packe ich wieder ein paar spannende Themen für dein nächstes Abenteuer aus. Von unverzichtbaren Messer-Skills über essbare Wildkräuter bis zu cleveren Ausrüstungsideen für unterwegs.

Bereit? Dann legen wir los mit unserem Plan für diese Mail:

Fertigkeit ?

Interessant ?

Ausrüstung ?

Bild ??

---

## **Fertigkeit:**

Dein Bushcraft-Messer ist dein wichtigster Begleiter in der Wildnis. Oft ist es sogar dein einziges echtes Werkzeug.

### **Aber nutzt DU sein volles Potenzial?**

Fakt ist: Mit den richtigen Techniken wird dein Messer zur Verlängerung deines Arms. ?

Du kannst damit Feuer vorbereiten, Holz bearbeiten, bauen und sogar nützliche Werkzeuge schnitzen.

Und die wahre Meisterschaft zeigt sich im klugen Einsatz deines Messers für die richtigen Aufgaben.

---



In meinem Ratgeber zeige ich dir die **5 wichtigsten Messer-Fertigkeiten**, die jeder Bushcrafter beherrschen sollte.

1. Lerne, wie du Feuer entfachst
2. Erfahre, wie du Holz spalten kannst – auch ohne Axt!
3. Meistere das Schnitzen von Kerben
4. Stelle nützliche Gegenstände, wie Werkzeuge her
5. Fälle kleine Bäume mit dem Messer

**Plus:** Ich zeige dir, welches Messer das Richtige für dich ist (Größe, Stabilität, Rechtliches!) und wie du jederzeit sicher arbeitest.

Bereit, dein Bushcraft-Messer wirklich zu beherrschen?

[ [Hier klicken & Messer-Skills meistern!](#) ]

*Viel Erfolg beim Üben!*

*PS: Viele denken beim Bushcraft-Messer auch ans Jagen. Doch sei gewarnt: Die Idee, mit dem Messer direkt auf die Jagd zu gehen (besonders auf größeres Wild wie Wildschweine), ist extrem gefährlich und ineffektiv (und in Deutschland illegal). Das ist kein sinnvoller Bushcraft-Skill, sondern ein tödliches Risiko. ???*

---

## **Interessant:**

In diesem Kurzvideo nehme ich dich mit auf eine kurze Reise in die Tiefen des Waldes, um das faszinierende **Tellerkraut** zu entdecken.

Als Pflanzenfreund zeige ich dir, wie du dieses unscheinbare, aber unglaublich nützliche Kraut findest, erkennst und in deinem nächsten wilden Abenteuer einsetzt.

Hier die wichtigsten Fakten:

- Pflegeleichtes, essbares Wildkraut, das du vor allem im Winter und Frühjahr findest.

- Du erkennst es super leicht an seinen tellerförmig verwachsenen Blättern am Blütenstängel – ein unverwechselbares Design!
- Vollgepackt mit Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen – ein echter Nährstoff-Booster, der schon Goldgräbern gegen Skorbut geholfen hat.
- Liebt kühle Temperaturen und ist eine der wenigen grünen Pflanzen, die du im Winter frisch sammeln kannst – perfekt für wilde Salate!
- Du kannst Blätter, Stängel, Blüten und sogar Wurzeln essen – am besten frisch und roh, damit es schön knackig bleibt.

Lass uns gemeinsam die Geheimnisse des Tellerkrauts lüften.

Begleite mich in diesem Kurzvideo ???

Und falls du tiefer in dieses tolle Wildkraut einsteigen möchtest, dann lies:

? [\*\*Tellerkraut \(Winterportulak\): Essbarer Wintersalat & Survival-Food!\*\*](#)

PS: Ursprünglich kommt das Tellerkraut aus Nordamerika, hat aber eine richtige Weltreise hinter sich und wächst heute auch bei uns wild – also Augen auf beim Spaziergang!

*PPS: Danke fürs Mitmachen der letzten Umfrage, hier die Ergebnisse:*

## Wildkräuter im Frühling: Wie sicher fühlst du dich beim Sammeln?

Sehr sicher, ich kenne mich gut aus.



Etwas unsicher, ich sammle nur altbekannte Pflanzen.



Eher vorsichtig, ich lerne noch dazu.



Ich sammle lieber (noch) nicht selbst.



---

## Ausrüstung (für deinen Bauch):

Es schüttete wie aus Eimern. Der Plan, gemütlich am Kocher zu brutzeln? Ins Wasser gefallen.

*Da saß ich, im Zelt, der Magen hing mir in den Kniekehlen. Was nun?*

In solchen unerwarteten Momenten zeigt sich, wie wichtig gute Vorbereitung ist – gerade beim Essen, wenn Kochen keine Option ist.

Mein Glück war damals ein vorgefertigter Couscous-Salat und zwei Eier. Keine Flamme nötig, keine nassen Hände. Einfach auspacken und essen.



Das hat mir gezeigt: Essen ohne Kochen ist schlau!

Es macht dich **flexibel** und **unabhängig** vom Wetter, vom Brennstoff oder davon, ob du nach einem langen Tag noch fit genug bist.

Es gibt so viel mehr als nur diese eine Brotzeit! Hier schon mal 5 smarte Ideen für deine "No-Cook"-Ausrüstung:

- **Dosen- oder Fertigsalate:** Couscous, Linsen, Kichererbsen – pur oder aufgepeppt mit Dosenmais, Thunfisch, Feta (würfeln).
- **Wrap-Variationen:** Tortillas lassen sich super belegen mit Frischkäse, Räucherlachs, fertigem Hühnchensalat oder Gemüse.
- **Overnight Oats:** Haferflocken, Samen, Trockenfrüchte ins Glas, abends Milch/Joghurt drauf, fertig fürs Frühstück.
- **Colddogs:** Würstchen (Glas/Vakuum) ins Brötchen mit Ketchup/Senf. Der Camping-Snack-Klassiker.
- **Avocado-Brot:** Brot plus reife Avocado (lässt sich gut zerdrücken), Salz, Pfeffer. Super sättigend.

Das sind nur Beispiele für das, was möglich ist. Wenn du komplett ausgerüstet sein willst mit 45 cleveren Ideen und 7 detaillierten Rezepten, die ganz ohne Kochen funktionieren:

Ich habe alle meine besten "No-Cook"-Tricks und Rezepte für dich in einem Guide gebündelt.

*Bereit für maximale Essens-Freiheit auf deinem nächsten Trip?*

? [Hol dir jetzt die 45 Ideen & 7 Rezepte](#)

**Wie kochst du am liebsten draußen?** [Eher minimalistisch](#)  
[\(kalt/Snacks\)](#) [Einfache warme Mahlzeit \(z.B. mit Topf\)](#) [Gerne auch aufwändiger](#)

## **Bild:**

Vor einigen Wochen war ich draußen unterwegs und habe meine Ausrüstung auf Herz und Nieren geprüft.

Dieses selbst gegerbte Wildleder, der Tragekorb, mein handgemachter Bogen... ? Es ist mehr als nur Material.

**Es ist das Gefühl der Verbindung, das Wissen, dass jedes Stück eine Geschichte von Handwerk und Natur erzählt.**

Hier draußen fühlt sich meine Seele wohl. ? Diese Momente sind Gold wert. ?



**Welches Ausrüstungsteil inspiriert dich am meisten?** [Selbst gemachte Kleidung](#) ? [Ein traditioneller Bogen oder ein Atlatl](#) ? [Ein natürlicher Tragekorb](#) ? [Werkzeuge, wie selbst hergestellte Messer](#) ? [Utensilien, wie Beutel, Trinkgefäße, Behälter](#) ?

*So, das war wieder eine geballte Ladung Bushcraft-Wissen und Inspiration für dich.*

*Ich hoffe, du hast ein paar neue Ideen oder Motivation für dein nächstes Waldabenteuer mitgenommen.*

*Pack dein Messer, such dir ein Projekt, erkunde die Natur – und vor allem: Hab Spaß dabei!*

*Wilde Grüße und bis zur nächsten FIAB-Mail,  
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>