

# Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 11.07.2025)

Edition: Freitag, 11.07.2025

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

---

Howdy.

du weißt ja: Ich schreibe dir keine Mails, um dein Postfach vollzumachen – sondern um dein Geist mit Wildniswissen zu füttern und dein Herz mit Naturkraft zu wärmen. ??

Und heute gibt's wieder eine ordentliche Portion davon:

- ?Warum du lieber kein warmes Gold trinken solltest
- ? Wie gut du unsere heimischen Wildkräuter wirklich kennst
- ? Was passiert, wenn man einem Messer seinen ganz eigenen Griff schenkt
- ? Und ein geheimnisvolles Fundstück aus dem Wald, das selbst mich erstmal ratlos gemacht hat...

Ach, und bevor wir eintauchen:

Wenn dir meine Inhalte gefallen und du magst, was ich hier mache – dann [schau gern mal bei Steady vorbei](#).

Schon ein kleiner Beitrag hilft mir, diesen wilden Weg weiterzugehen – werbefrei, unabhängig und voller Tatendrang. ?

So – genug geschnackt. Rucksack geschnürt, Kopf frei, Neugier an?

Dann geht's jetzt los mit dem frischen Waldgeflüster aus der F.I.A.B. Mail...

---

## Fertigkeit:

Stell dir vor: Du bist irgendwo draußen.  
Weit und breit kein Bach, kein Tümpel, kein Tropfen.  
Nur du. Und der Durst.

Und dann kommt dieser Gedanke:

**„Kann ich nicht einfach meinen Urin trinken?“**

Spoiler:

Ja, du *kannst*.  
Aber **solltest du auch?**

---

Ganz klares: **Nein.**

Klingt erstmal logisch: Urin besteht zu 95% aus Wasser.

Die restlichen 5%? Die haben's in sich:

- ➔? Bakterien
- ➔? Giftstoffe
- ➔? Salze
- ➔? Abfallprodukte, die dein Körper gerade loswerden wollte.

*(Urin ist quasi das „Sorry, brauch ich nicht mehr“-Paket deiner Nieren.)*

Und genau da liegt das Problem:

Wenn du diesen Mix wieder trinkst,

**überlastest du deinen Körper mit genau dem, was er gerade entsorgt hat.**

Das Resultat:

- ➔? Deine Nieren gehen auf Hochleistung.
- ➔? Deine Dehydration schreitet schneller voran.
- ➔? Worst Case: Du tauschst den Durst gegen ein Nierenversagen ein.

Klingt dramatisch?

Ist es auch.

Und ja – Bear Grylls hat das mal im Fernsehen gemacht.



Aber was Reality-TV selten zeigt: **Es gibt fast immer bessere Optionen.**  
Sogar in der Wildnis.

(⇒? Stichwort: Solardestille, Pflanzenwasser, Kondensationstrick...)

**Mythos: Urin trinken = Überleben?**

**Fakt: Urin trinken = riskanter Blödsinn.**

Wenn du doch mal auf die Idee kommst:  
Dann nur mit Destillation.

Und selbst das ist in echten Notlagen schwer umsetzbar.

? Lies hier alles zum Ratgeber

**["Kannst du Urin trinken um zu überleben? Ist das sicher?"](#)**

---

## **Interessant:**

Letzte Woche ging's ums Wasser – und wow, so viele von euch haben beim Quiz mitgemacht!

Das hat mich richtig gefreut.

Und heute kommt direkt die nächste Challenge:

**? Das Wildkräuter-Quiz für Anfänger/innen!**

Denn mal ehrlich:

Wer schon mal durch Wiesen oder Wälder spaziert ist, hat sich bestimmt gefragt:

***„Kann man das essen? Oder besser nicht anfassen?“ ?***

Genau darum geht's im neuen Quiz:

? Wie gut kennst du dich mit heimischen Wildkräutern aus?

Ob Löwenzahn, Giersch oder Spitzwegerich – viele Pflanzen sind nicht nur hübsch, sondern auch richtig nützlich: essbar, heilend oder beides.



Wildkräuter-Quiz für Anfänger

Dieses Quiz hilft dir dabei:

? typische Wildkräuter zu erkennen

? spannende Fakten zu lernen

? deine Naturkenntnisse spielerisch zu vertiefen

*Und das Beste:*

Es haben schon die ersten Teilnehmer/innen mitgemacht – und im Schnitt 82??% erreicht!

Bist du bereit, dein Wissen auf die Probe zu stellen?

Challenge accepted? ??

? Hier geht's direkt zum Quiz: [Wildkräuter-Quiz starten](#)

*PS: Alle Infos im Quiz wurden sorgfältig zusammengestellt – aber: **Bitte sammle nur Pflanzen, die du zu 1000?% sicher erkennst.** Im Zweifel: stehen lassen. Sicherheit geht immer vor!*

---

## Ausrüstung:

Du kennst das Gefühl, oder?

Wenn du etwas mit den **eigenen** Händen erschaffst. Wenn du Zeit, Herzblut und deine ganze Energie in ein Projekt steckst, das dir am Herzen liegt.

*Je mehr Leidenschaft du hineingibst, desto wertvoller wird es!*

Genau so ging es mir mit Messern.

Ich träume schon lange davon, ein eigenes Messer zu entwickeln. (Spoiler: Das wird noch ein bisschen dauern, aber die Idee wächst bereits in meinem Kopf! ?)

Trotzdem kam ich durch Axel an wundervoll kaltgeschmiedete Klingen. Und was brauchen diese Schönheiten? Genau – einen Griff, der ihnen gerecht wird.

Also habe ich mich reingefuchst. Wie mache ich so einen Griff? Und wie bekomme ich die Klinge perfekt hinein?



Und ich kann dir sagen: Ich liebe diese Messer! Ich nutze sie fast nur noch, weil sie eben etwas ganz Besonderes sind.

---

Vielleicht sind sie nicht die hübschesten, die du je gesehen hast. Aber darum geht es nicht. Dieses Messer hat eine Seele. Es hat eine Verbindung zu mir.

**Das ist das Wertvolle.**

? Schau dir hier die ganze Anleitung an und lass dich inspirieren, was du mit deinen Händen alles erschaffen kannst:

[Schritt-für-Schritt-Anleitung: Messergriff herstellen](#) (mit vielen Bildern)

---

## **Bild:**

Am Wochenende ist mir etwas total Spannendes vor die Linse gehüpft!

Normalerweise kenne ich es nur im "erwachsenen" und trockenen Zustand. Aber diesmal? Ein echtes Rätsel!

Schau mal das Bild hier unten. ?



Und vielleicht bist du ja schon mal darüber gestolpert? Dann ist dein Wissen jetzt gefragt wie ein doppelter Espresso am Montagmorgen!

Mach doch unbedingt bei meiner Umfrage mit! Ich bin gespannt, was unser Schwarmwissen aus der FIAB Mail dazu sagt.

Was war es, das ich da gefunden habe?  
*Stimme ab, um die Auflösung zu sehen!*

---

- A) [Die Frühphase eines spezifischen Harzpilzes](#)
  - B) [Eine Wuchsform eines Flechtenpilzes, der auf Nadelbäumen parasitiert](#)
  - C) [Eine wachsende Galle der grünen Fichtengallenlaus.](#)
  - D) [Ein Überrest einer alten Baumkrankheit, die sich neu aktiviert hat.](#)
- 

PS:

*Ich glaube nicht an Zufälle – nur an gute Entscheidungen.*

*Wenn du also gern draußen bist, Feuer magst (nicht nur metaphorisch ?) und wissen willst, wie man mit Holz, Harz und Herz lebt – dann bist du hier richtig.*

*? [Auf Steady kannst du Teil meiner Community werden und dieses Projekt direkt unterstützen.](#)*

*Mit deinem Beitrag hilfst du mir, das uralte Wissen der Natur lebendig zu halten – und bekommst als Dank Zugang zu exklusiven Inhalten, Podcasts & mehr.*

*Naturverbindung, die bleibt. Und wächst. ??*

*Bis zum nächsten Waldabenteuer  
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>