Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 15.08.2025)

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.

Pack deinen Neugier-Rucksack, schnür deine Wanderschuhe (oder setz dich einfach gemütlich aufs Sofa – ich verrate's keinem) und komm mit auf eine Reise voller Aha-Momente.

Heute geht's um verbotene Superfoods, nasse-Hosen-Philosophie, Game-Changer-Ausrüstung und ein Tier, das mehr Superkräfte hat als die Avengers.

Bereit? Dann schärf die Sinne, lehn dich zurück – und lass uns losziehen mit diesem Plan:

Fertigkeit ?
Interessant ?
Ausrüstung ?
Bild ??

Fertigkeit:

Schon mal was von einem Superfood gehört, das so potent war, dass es Mönchen und Nonnen im Mittelalter streng verboten wurde? ?

Nein? Dann halt dich fest.

Wir reden hier nicht über exotische Beeren aus dem Dschungel, sondern über die Samen der guten, alten Brennnessel.

Jep, genau die, an der du dich als Kind verbrannt hast.

Diese kleinen Dinger sind vollgepackt mit Vitaminen und gelten seit jeher als natürliches Kräftigungsmittel mit … anregender Wirkung. ?

Vergiss teure Pülverchen. Das hier ist der ursprüngliche Energy-Boost direkt vom Wegesrand.

Ich hab dir alles aufgeschrieben, was du über die komplette Brennnessel wissen musst – von den potenten Samen über die Blätter bis zur Wurzel.

? **Hier geht's zum kompletten Guide für die Power-Pflanze**

PS: Wenn du schon dabei bist, probier meinen Geheimtipp: Brennnesselchips. Knuspriger und cooler als jeder Grünkohl-Hype. Das Rezept findest du **hier**!

Interessant:

Ich saß am See und wurde Zeuge einer Kernschmelze im Mini-Format.

Meine Kinder planschten, pure Freude. Zwei andere stürmen voll bekleidet hinterher.

(Kleiner Teaser: Die Hose wurde nass.) ?

Aus der Elternecke: ein **Donnerwetter**. Wegen ein paar Tropfen Wasser auf einer Hose, die in fünf Minuten an der Luft trockener ist als jeder Smalltalk.

Und mir wurde klar: Die nasse Hose war nie das Problem. Sie war nur der Zünder.

Der eigentliche Sprengstoff?

Der ganze unsichtbare Stress, den wir mit uns herumschleppen wie einen Rucksack voller Steine. Unsere Kinder werden dann zum Blitzableiter für ein Gewitter, das eigentlich in uns tobt.

Kommt dir bekannt vor?

Vielleicht ist das die wahre Superkraft im Alltag: Unser eigenes Wetterleuchten zu bemerken, bevor der Blitz einschlägt. ??

Ein handfester Ansatz, der sofort wirkt, ist der 90-Sekunden-Fünf-Sinne-Reset, wenn man wieder zu viel Stress in der Luft liegt

Geh raus. Atme dreimal tief durch. Und dann zieh deine Aufmerksamkeit wie ein Scheinwerfer nach außen:

- Zähle **5** Dinge, die du siehst.
- Lausche auf **4** Dinge, die du hörst.
- Fühle **3** Dinge (den Wind, deine Kleidung, den Boden).
- Rieche **2** verschiedene Gerüche.
- Schmecke **1** Sache bewusst.

Dieser simple Trick zieht dich aus dem Gedankenkarussell direkt ins Hier und Jetzt. Er nimmt dem inneren Druckkessel sofort den Dampf.

Pro-Tipp für den Alltag:

Kopple diesen Reset an einen festen Auslöser. Immer, wenn du die Wohnungstür aufschließt. Oder den Motor im Auto ausmachst. So baust du eine Routine, die dich auch an den Tagen trägt, an denen das Fass schon morgens überlaufen will.

Die ganze Story mit der "nassen Hose", weitere Impulse und mein 3-Schritte-Modell dazu (beobachten, übersetzen, kümmern) teile ich in meiner aktuellen Podcast-Folge.

Wenn du tiefer einsteigen und den werbefreien Podcast dauerhaft möglich machen willst, schau hier vorbei und hör rein ? https://steady.page/de/survivalkompass/about

Dein Geheimrezept, um in Stress-Momenten mit Kindern gelassen zu bleiben?

1) Humor! Die Komik der Situation erkennen und einfach mitlachen.

2) Die 3-Sekunden-Regel: Kurz innehalten, bevor ich reagiere.

3) Bewusst an meine eigene Kindheit denken – ich war auch nicht anders.

4) Mir sagen: "Das ist in 10 Minuten nicht mehr wichtig."

5) Ganz ehrlich? Ich suche noch nach dem Rezept und brauche Tipps!

Ausrüstung:

Du liebst es, draußen zu sein, aber hasst es, wie eine Banane in der Hängematte zu schlafen? ?

Ich kenne das Gefühl nur zu gut. Die Idee einer Nacht unter freiem Himmel ist super, die Realität mit einem krummen Rücken eher weniger.

Du weißt ja, ich sage immer: Es gibt nicht DIE eine perfekte Lösung für alle. Du musst finden, was für dich funktioniert.

Für mich habe ich genau das im Haven Tent gefunden.

Stell es dir wie eine Hängematte vor, in der du komplett flach liegst. Kein Witz. Ich kann mich sogar auf

die Seite drehen.

Das Haven Tent war ein totaler Game-Changer für meine Nächte im Wald.

Klar, das Ding ist eine Investition. Aber für mich ist guter Schlaf das Fundament für einen energiegeladenen Tag – und das ist es mir absolut wert. Wer erholt aufwacht, schafft einfach mehr.

? **Hier findest du das komplette Review**

Bild:

Mein jüngster Sohn konnte gerade noch ausweichen, und da lag sie: Eine Blindschleiche, mitten auf dem Weg!

Jetzt denken manche vielleicht: "Eine Schlange! Igitt!"

Aber halt! Hier kommen ein paar irre Fakten, die dich umhauen werden:

- Blindschleichen sind gar keine Schlangen! Es sind beinlose Eidechsen. Mind. Blown. ? (kanntest du vielleicht schon?)
- Sie können ihren Schwanz abwerfen und nachwachsen lassen. Wie ein Superhelden-Trick!
- Anders als Schlangen haben Blindschleichen bewegliche, verschließbare Augenlider.
- Sie können bis zu 50 Jahre alt werden. Oma-Blindschleiche?

Ich muss zugeben, ich bin total fasziniert von diesen kleinen Wundern der Natur!

Wir haben unsere neue Freundin vorsichtig in Sicherheit gebracht. Und während sie davonglitt, konnte ich nicht anders als zu denken: "**Wow, was für ein faszinierendes Tier!**"

Jetzt frage ich mich: Wie viele dieser erstaunlichen Kreaturen leben wohl unbemerkt in unseren Parks und Gärten?

Habt ihr schon mal eine Blindschleiche gesehen? Oder andere faszinierende Tiere in eurer Nachbarschaft entdeckt?

PS: Beim nächsten Fahrradausflug halte ich definitiv die Augen offen. Man weiß nie, welche spannenden Entdeckungen auf einen warten!

PPS: Falls ihr eine Blindschleiche seht, denkt dran: Sie sind harmlos und geschützt (BNatSchG § 44). Lasst sie in Ruhe und bewundert sie aus sicherer Entfernung!

So, das war's für diese Runde.

Jetzt bist du dran: geh raus, probier was aus, entdecke was Neues – oder erzähl mir von deinen verrücktesten Outdoor-Momenten.

Und vergiss nicht:

- *Lachfalten sind die besten Narben*
- *Schlamm wäscht sich raus, Erinnerungen bleiben*
- *Und jedes Abenteuer beginnt mit dem ersten Schritt (oder dem ersten Klick auf einen Link ?).*

Bis zum nächsten Lagerfeuer-Update – und denk dran, draußen wartet immer eine Geschichte auf dich.

Wilde Grüße, 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