

# Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 16.01.2026)

*Edition: Freitag, 16.01.2026*

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

---

Howdy.

Kurz vorweg: Ich bin begeistert.

Letzte Woche hab ich nach [euren Winterschuhen gefragt](#). Und ihr habt geliefert.

Fast 30 Antworten. Von Vivobarefoot über Lowa bis zu Muckboots und Haix. Von Barfußschuhen mit Wollsocken bis EVA-Stiefeln mit beheizten Einlagen. Von Tracker bis Jägerstiefel.

Das war so viel ehrliche, gelebte Erfahrung – ich bin ziemlich sicher, dass diese Sammlung vielen von euch echt weitergeholfen hat. Mir auf jeden Fall.

Danke an alle, die mitgemacht haben.

Und noch ein zweiter Dank: An die neuen [Steady-Mitglieder](#), die letzten Freitag und Samstag dazugekommen sind. Das war der Wahnsinn. Ihr zeigt mir, dass meine Arbeit trägt. Ich liebe es. Danke.

So. Und jetzt gibt's wie gewohnt: F.I.A.B.

---

## **Fertigkeit:**

Ich stand vor Jahren an einem Waldrand. Minus fünf Grad. Winter, wie jetzt.

Alles grau und kahl. Mein erster Gedanke: Hier gibt's nichts mehr.

Dann sah ich sie. Diese kleine, unscheinbare Frucht. Und plötzlich fielen mir überall die Zeichen auf.

Eine Hagebutte.

Knallrot. Zwar halb vertrocknet am Zweig. Aber essbar.

Und die dunklen Kugeln der Schlehen. Die Buchhecken unter dem Schnee. Ein Judasohr am Totholz.

Der Wald wirkt leer im Winter.

## **Aber er ist es nicht.**

Er versteckt sein Essen ... nun ja, sagen wir mal ... nur besser. Wie ein Kühlschrank, den du erst öffnen musst.

Die Herausforderung ist: Viele Menschen haben verlernt, hinzuschauen. Sie gehen durch den Winterwald und sehen nur Frost und kahle Äste.

Dabei liegen dort Eicheln, die zu Mehl werden können. Wurzeln, die unter der Erde auf dich warten. Pilze, die gerade jetzt am besten schmecken.

Über 41 essbare Dinge.

Mitten im Winter.



Ich habe sie alle in einem Ratgeber zusammengetragen. Nicht als trockene Liste – sondern so, dass du sie draußen auch wirklich findest.

? [Hier geht's zum vollständigen Ratgeber "Nahrung im Winter"](#)

Vielleicht pflückst du bei deinem nächsten Winterspaziergang eine dieser schrumpeligen Hagebutten. Und merkst: Der Wald gibt immer. Auch wenn er schläft.

---

## Interessant:

Ich hab Florian letztes Jahr bei einem Seminar kennengelernt. Er ist Trekking Guide.

Und er strahlte. Nicht dieses aufgesetzte "Ich liebe meinen Job"-Strahlen. Sondern so ein ruhiges Leuchten, wenn er erzählte.

Von den ersten Sonnenstrahlen auf dem Berggipfel. Von Gesprächen am Feuer, die tiefer gingen als jede Teamsitzung. Von Nächten unter freiem Himmel, in denen man einfach da ist.

Und von diesem einen Gefühl:

**Menschen etwas schenken zu können, das sie sonst nirgendwo kriegen**



Florian hat's nicht einfach so geschafft. Er hat eine Ausbildung zum Trekking Guide gemacht. Bei der Wildnisschule Wildniswandern.

Und die kann ich dir auch ans Herz legen.

25 Jahre machen die das schon. Was mir gefällt: Die reden nicht nur übers Draußensein. Die sind draußen. Praxis steht da ganz oben. Du lernst, wo es hingehört – im Wald, auf dem Trail, am Feuer.

Wenn du spürst, dass da draußen mehr auf dich wartet als "nur" Wanderwege. Wenn du anderen die Natur näherbringen willst. Oder wenn du als Pädagoge, Trainer oder einfach als Mensch neue Wege suchst – dann schau dir das mal an.

Im Frühling 2026 geht's los. Wahlweise in der Mitte oder im Süden Deutschlands.

? [\*\*Hier findest du alle Infos zur Trekking Guide Ausbildung\*\*](#)

*PS: Ich empfehle nicht viel. Aber wenn, dann weil ich's selbst gesehen hab. Die Leute von Wildniswandern wissen, was sie tun. Die Frage ist nur: Spürst du's auch – dieses Kribbeln, das sagt "Das könnte was sein"?*

---

## **Ausrüstung:**

Kurz was zur Ausrüstung heute.

Es gibt diesen einen Gegenstand, der seit über sechs Jahren in meinem Rucksack steckt. Bei jeder Tour.

Jedem Lager. Jedem Ausflug mit den Jungs.

Kein Messer. Kein Feuerstahl. Nichts Scharfes, nichts Funkenschlagendes.

Eine Schale. Aus Edelstahl.



Klingt erstmal unspektakulär, oder?

Aber das Ding ist Schale, Teller, Pfanne, Topf, Tasse und Sammelbehälter in einem. Ich hab darin Suppe gekocht, Beeren gesammelt, Rührei gebraten und Kaffee getrunken.

Sechs Jahre. Kein Rost. Eine kleine Delle. Sieht aus wie am ersten Tag – naja, fast.

Ich mag das Ding aufrichtig. Und wenn du noch keine hast, schau sie dir mal an.

? [Hier findest du mein Review dazu](#)

---

## Bild:

Komm mit auf eine kleine, abenteuerliche Entdeckungsreise im Wald, wo wir gemeinsam die Geheimnisse des Spurenlesens lüften.

**Ich stoße auf frische Reh-Trittsiegel und einen Liegeplatz,** gespickt mit winzigen Haaren – Zeugen der stillen Waldbewohner.

Ich zeige dir erste Eindrücke, wie man diese Spuren vom Rehwild liest und was sie über das verborgene Leben im Wald verraten.

Und, hast du schon mal solch ein Liegeplatz entdeckt?

Die Chance ist hoch, gibt es doch über 2 Millionen Rehe in Deutschland. ?

Die Haare vom Rehwild sind ganz speziell im Vergleich zu unseren Haaren oder zu anderen Säugetieren, wie Wildschweinen oder Hasen.



Rehwildhaare dienen als Schutz gegen das Wetter und als Isolierung, um die Körperwärme des Tieres zu erhalten.

Schaust du dir das Bild oben genauer an, wirst du sehen, dass die einzelnen Haare gewellt sind. Außerdem ist ein Rehaar hohl und bricht leichter.

Zum Vergleich:

Wildschwein: borstige Haare, meistens Spliss, sehr flexibel, nicht hohl, nicht gewellt  
Hase: viel weicher, nicht hohl, sehr flexibel, kürzer, nicht gewellt

Spannend? [\*\*Dann lies dich hier mehr zum Reh und seinen Spuren ein!\*\*](#)

---

*So, das war's ...*

*Vielelleicht pflückst du bei deinem nächsten Winterspaziergang eine dieser schrumpeligen Hagebutten. Oder du entdeckst einen Liegeplatz mit Rehmaaren. Oder du merkst einfach: Der Wald gibt. Auch jetzt.*

*Ich freu mich, wenn du mir schreibst, was du gefunden hast.*

*Bis dahin – schau hin. Es ist mehr da, als du denkst.*

*In wilder Verbundenheit,  
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>