

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 13.03.2026)

Edition: Freitag, 13.03.2026

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

Howdy.

Der März macht, was er will, oder?

Draußen riecht es schon nach Frühling. Die Vögel werden lauter. Und in meinem Hinterhof passieren gerade Dinge, die ich dir nicht vorenthalten kann.

Diese Woche in der F.I.A.B.: eine Pflanze, die fast jeder übersieht – und die gerade jetzt ihr bestes Angebot macht. Ein Raubvogel-Krimi aus Berlin. Und ein Buch, das ich geschrieben habe – und das gerade perfektes Timing hat.

Aber zuerst: Falls du Survival-Kompass.de schon länger liest und magst, was hier mit der Freitag-Mail passiert – du kannst mich auf Steady unterstützen. Damit bleibt die Seite werbefrei. Für dich, für alle.

? steady.page/de/survivalkompass/about

Und falls du den Podcast bisher nicht kennst: In den letzten Wochen ging es ums Kartieren im Wald, um das, was der März in uns auslöst, und um eine Schildkröte, die die Welt trägt. Klingt nach viel? Ist es auch. Aber gut.

Los geht's mit diesem Plan:

Fertigkeit ?

Interessant ?

Ausrüstung ?

Bild ??

Fertigkeit:

Ich stand diese Woche im Hinterhof.

Eigentlich nur kurz. Schnell mal nach dem Beet schauen.

Und dann plötzlich: ein satter, grüner Teppich.

Klein. Unscheinbar. Aber irgendwie unübersehbar.

Die Vogelmiere.

Anfang März, und sie war schon in voller Blüte. Diese winzigen weißen Sternchen, so zart, dass man zweimal hinschauen muss.



Wild- und Heilpflanze Vogelmiere – Nährwert, Verwendung, Rezepte, Geschichte und mehr

Ich hab mich ehrlich gefreut, Martin. Richtig gefreut.

Nicht wegen des Anblicks – obwohl der schön war. Sondern weil ich weiß, was da gerade zwischen meinen Füßen wächst.

Vogelmiere ist eine dieser Pflanzen, die kaum jemand beachtet. Unkraut, denken die meisten.

Dabei ist sie ein kleines Kraftpaket, das uns die Natur jedes Jahr aufs Neue schenkt.

Drei Dinge, die du direkt mitnehmen kannst:

? 1. Sofort-Erkennung im März: Die Vogelmiere wächst in dichten, buschigen Teppichen. Sie hat eine feine Haarlinie, die über die Stängel verläuft – die ist einmalig. Kein Verwechslungspartner hat sie. Gegen das Licht gehalten, siehst du sie sofort. Das ist dein Sicherheitscheck.

? 2. Einfach essen – jetzt, sofort: Du kannst sie direkt im Garten oder beim Spaziergang naschen. Schmeckt mild, leicht nussig, ein wenig wie junger Mais. In den Salat, auf ein Butterbrot, in den Smoothie – fertig. 50 g decken deinen Tagesbedarf an Vitamin C. Nach dem langen Winter ist das kein Zufall, sondern Natur auf den Punkt.

? 3. Als Erste-Hilfe-Pflanze im Wald: Insektenstich? Einfach ein paar Triebe zerreiben und auf die Stelle legen. Die kühlende Wirkung ist sofort da. Kein Apothekenschrank nötig.

Wer mehr über die Geschichte, die Heilkraft und ein einfaches Vogelmiere-Pesto-Rezept wissen will – ich hab alles in diesem Blogartikel zusammengefasst:

? [Vogelmiere: Nährwert, Verwendung, Rezepte und mehr](#)

Schau mal, ob du sie diese Woche irgendwo entdeckst. Die Chancen stehen gut, dass sie schon da ist.

Interessant:

Diese Pflanze war im Mittelalter in Klöstern verboten.

Wegen Unsittlichkeit. ?

Dabei ist sie gerade jetzt – Anfang März – das Erste, was aus dem Boden kommt.

5 cm. Kaum zu sehen. Und mit einer Geschichte, die mich jedes Jahr wieder staunt.

???

Ausrüstung:

"Papa, wir wollen raus. Können wir wieder an den Platz, wo die Sonne so schön warm ist?"

Ich brauch keine zwei Sekunden.

Jacken an. Rucksack. Türe zu.

Genau für solche Momente habe ich das Buch "Abenteuer statt Algorithmus" geschrieben – damit du weißt, was du mit diesem Impuls anfängst.



Ein 4-Phasen-Fahrplan, basierend auf den zeitlosen Methoden der Wildnispädagogik, der aus jedem spontanen "Wir wollen raus" eine echte Mission macht.

Jetzt, wo die Sonne wiederkommt: perfektes Timing.

"Ich habe es kaum aus der Hand legen können. Es ist lustig, unterhaltsam und nicht zuletzt lehrreich. Martin beschreibt Wege weg von Medien und hinein ins Natur Abenteuer." – Stefanie

? [Hier "Abenteuer statt Algorithmus" anschauen](#)

9,95 € als Sofort-Download (auch als Soft- oder Hardcover erhältlich).

Bild:



Ich stand diese Woche im Hinterhof – und entdeckte das hier.

Eine Rupfung. Federn überall. Sauber gezupft, keine Bissspuren.

Ich hab mir die Federkiele angeschaut und sofort gewusst: Das war kein Fuchs. Das war jemand mit Klauen.

Dann kam mein Nachbar. "Meine Frau hat sogar ein Foto gemacht."



Mitten in Berlin. Mitten im Hof.

Die Wildnis kommt zu uns – ob wir sie einladen oder nicht.

So, das war's für diese Woche.

Vogelmiere im Beet. Federn im Hof. Kinder, die rauswollen.

Der Frühling hat offensichtlich keine Zeit zu verlieren – und ich auch nicht.

Ich wünsche dir eine Woche mit mindestens einem Moment, wo du kurz stehen bleibst. Hinschaust. Und denkst: "Ach, schau an."

*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>