

# Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 10.04.2026)

*Edition: Freitag, 10.04.2026*

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

---

Ostern ist vorbei. Die Sonne scheint. Und die Natur explodiert gerade vor meinen Augen.

Diese Woche war ich viel draußen – und bin über Dinge gestolpert, die mich zum Schmunzeln, zum Staunen und zum Nachdenken gebracht haben.

Ein Ast, der zum Hammer wurde. Eine Pflanze aus meiner Kindheit, die ich wiederentdeckt habe. Vier Bücher, ohne die ich aufgeschmissen wäre. Und ein kleines Rätsel, das ich dir am Ende mitgebe.

Also los – pack dir einen Tee, mach's dir bequem.

Rein in die F.I.A.B. Mail mit diesem Plan:

**Fertigkeit ?**

**Interessant ?**

**Ausrüstung ?**

**Bild ??**

---

## **Fertigkeit:**

Stell dir vor: Du gehst raus. Suchst dir einen Ast. So dick und lang wie dein Unterarm.

10 Minuten später hältst du einen Wald-Hammer in der Hand.

Kein Baumarkt.

Kein Werkzeugkasten.

Kein Amazon-Paket.

Nur Holz. Messer. Und deine Hände.

Genau das habe ich über Ostern gemacht – und dabei wieder dieses Gefühl gehabt, das mir nichts Gekauftes je geben kann.

Dieses leise "Wow, das hab ich gerade selbst gemacht."

Ich hab dir ein kurzes Video dazu aufgenommen. Schau es dir an...

Und dann? Ja, dann geh raus und probier's auch aus.

---

? Hier ist das Video ???

---

## **Interessant:**

Ich war vor zwei Tagen draußen unterwegs.

Und plötzlich – kleine lila Blüten am Wegesrand. Wie kleine offene Münder. Sie haben mich quasi angelacht.

Die Taubnessel.



Und sofort war ich wieder Kind. Weißt du, was wir früher gemacht haben? Die Blüten gepflückt und diesen winzigen süßen Tropfen Nektar aus den Blüten gehascht.

"Honig" direkt aus der Pflanze. Verrückt, oder?

Das Coole: Die Taubnessel ist KEINE Brennnessel. Sieht manchmal so aus, brennt aber nicht. Du kannst sie einfach anfassen.

Und sie ist komplett essbar. Blätter, Blüten, junge Triebe – alles.

Die Blätter schmecken überraschend nach Pilz. Champignon-mäßig, aber milder. Die Blüten leicht süß. Perfekt für Salate, Smoothies oder einfach roh auf dem Butterbrot.

Ich habe mich so reingesteigert in dieses Wildkraut, dass ich einen ausführlichen Ratgeber geschrieben habe. Mit Bestimmungsmerkmalen, Rezeptideen und allem, was du wissen musst.

? [Taubnessel: Die Nessel, die NICHT brennt – Dein neuer Küchenstar?](#)

*Achtung – Wie immer gilt: Bitte verspeise nur das, was du hundertprozentig identifizieren kannst.*

---

## Ausrüstung:

Ich liebe es, draußen Wildpflanzen zu sammeln. Aber ehrlich: Ohne ein gutes Buch wäre ich oft aufgeschmissen gewesen.

Apps sind nett. Aber ein Buch in der Hand, abends auf dem Tisch, mit gezeichneten Details und richtigem Hintergrundwissen – das ist nochmal eine andere Liga. ?

Deshalb möchte ich dir heute vier Pflanzenbücher zeigen. Jedes hat seinen eigenen Zweck – vom Einsteigerbuch bis zur "Bibel" für Profis.



### 1. "Essbare Wildpflanzen – 200 Arten bestimmen und verwenden"

Mein Tipp für alle, die tiefer graben wollen, ohne sich gleich zu erschlagen. 200 Arten, kompakte Beschreibungen, gut sortiert. Für 20 € ein super Einstieg.

? [Hier der Link zum Shop](#)

## 2. "Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen – 2000 Pflanzen Mitteleuropas"

Das Standardwerk. Die "Bibel". Wenn ich bei einer Pflanze unsicher bin oder Details zu Inhaltsstoffen, Heilwirkung oder Rezepten suche, greife ich zu diesem Buch. Hat seinen Preis (69 €), aber die Investition lohnt sich.

? [Hier der Link zum Shop](#)

## 3. "Flora Helvetica"

Eigentlich für die Schweiz – aber die meisten Pflanzen wachsen ja auch bei uns. Es gibt das Buch und eine App mit Bestimmungsschlüssel. Dort findest du 3250 Pflanzen, daher ist das Buch entsprechend teuer.

? [Hier der Link zum Shop](#)

## 4. "Pflanzen der Kelten" von Wolf-Dieter Storl

Für alle, die mehr wollen als nur Bestimmen. Mythen, Sagen, alte Bauernregeln, Volksheilkunde. Ein Buch zum Schmökern an dunklen Abenden. Spannend!

? [Hier der Link zum Shop](#)

***Kleine Bitte von mir:** Wenn du dir eins dieser Bücher holst – denk an die Umwelt. Gebrauchtkücher gibt es oft deutlich günstiger, und der Planet freut sich. Ich teile meine Links zum Shop, aber schau ruhig erst bei Medimops, Momox, Rebuy, Kleinanzeigen oder in einem Antiquariat vorbei.*

### **Und noch was Wichtiges zum Schluss:**

Bücher sind großartig. Aus Büchern zu lernen, kennen wir Menschen.

Aber weißt du, was beim Wildpflanzen-Lernen wirklich den Unterschied macht?

*Nature Journaling.*

Du kannst ein Buch zehnmals durchlesen – und die Pflanze trotzdem draußen übersehen.

Wir lernen Pflanzen erst wirklich kennen, wenn wir sie mit allen Sinnen wahrnehmen. Mit den Augen. Mit der Nase. Mit dem Tastsinn. Und manchmal sogar mit dem Geschmack.

Ein Blatt zeichnen. Die Blüte skizzieren. Die Form der Samen notieren. Das prägt sich ganz anders ein als jede noch so schöne Buchseite.

Ein Buch zeigt dir die Pflanze. Das Nature Journal verbindet dich mit ihr durch deine Sinne.

*"Alles, was du nicht gezeichnet hast, hast du nicht gesehen."  
(aus dem Buch "The Zen of Seeing")*

**Bild:**



Ich könnte dir jetzt sagen, was das ist.

Könnte dir das Fachwort liefern. Könnte dir erklären, was oder wer hier am Werk war. Wie er vorgeht. Warum er das macht. Wie es passiert ist.

**Mach ich aber nicht.**

Weil ich mich dieses Mal lieber mit dir auf einen Gedanken einlassen möchte:

*Wie oft gehst du durch den Wald – und übersiehst genau solche Dinge?*

Ich habe diesen Zapfen zufällig entdeckt. Beim Vorbeigehen. Und wäre ich fünf Meter rechts gelaufen, hätte ich ihn nie gesehen.

Der Wald ist voller solcher kleinen Werkstätten. Voller Geschichten, die jemand hinterlassen hat. Du musst sie nur finden wollen.

Und jetzt bist du dran:

Was denkst du – was ist hier passiert? Und hast du vielleicht selbst schon mal einen solchen Ort entdeckt?

? [Klick hier und schreib mir deine Vermutung](#) – oder deine Geschichte. Die Antworten sind öffentlich, du siehst also auch, was andere geschrieben haben.

*Ich lese dort jede Antwort. Und du kannst mir dort auch Fragen stellen.*

In der nächsten FIAB-Mail löse ich das Rätsel auf – und teile die schönsten Antworten mit der Community.

---

*Das war's für diese Woche.*

*Geh raus. Fass eine Taubnessel an. Schau genauer hin, wo du sonst vorbeilläufst. Und schnitz dir einen Hammer, wenn dir danach ist.*

*Der Frühling wartet nicht – und ich bin gespannt auf deine Rätselauflösung.*

*In wilder Verbundenheit,  
Martin*

*PS: Auf Steady gabs diese Woche eine feine, aber spannende Folge über [Rehohren & Eulenblick](#). Komm doch dazu und höre dir jede Woche den Podcast "Gedanken aus der Wildnis" an.*

---

## 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>