

# Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 17.04.2026)

Edition: Freitag, 17.04.2026

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

---

Ich sitze mit einer Tasse Kaffee am Küchentisch – und bin ein wenig aufgeregt.

Weil diese Woche einiges passiert ist: ein Wildkraut-Fund, über den ich mich wie ein Kind gefreut habe. Die Auflösung des Foto-Rätsels.

Und eine Geschichte übers Spielen, die mir selbst nochmal unter die Haut gegangen ist.

Naja, und [Wildimpuls](#) startet am Montag – das wird also ein aufregendes Wochenende. Vielleicht stößt du ja noch kurzentschlossen dazu? ??

Hier noch eine Herzensbitte vorweg: Wenn dir meine Arbeit etwas gibt – schau mal auf meiner [Steady-Seite](#) vorbei. Ab ein paar Euro im Monat hilfst du mir, Survival-Kompass werbefrei und unabhängig zu halten.

**Dafür bekommst du unter anderem meinen wöchentlichen Wildnis-Podcast "Gedanken aus der Wildnis".**

Jeder Unterstützer zählt. Danke, dass du dabei bist!

Jetzt rein in die F.I.A.B. Mail nach dem Plan:

Fertigkeit ?

Interessant ?

Ausrüstung ?

Bild ??

---

## **Fertigkeit:**

Vor ein paar Tagen. Fahrradtour mit den Jungs.

Wir schieben die Räder einen großen Hügel hoch. Ich puste. Die Kinder machen Quatsch. Normale Nachmittagsszene.

Und dann schaue ich nach links.

Da wächst es. In Massen.

**Tellerkraut.**

---

Ich konnte es kaum glauben!



Dieses Wildkraut habe ich vor Jahren zum ersten Mal auf Usedom entdeckt. Damals habe ich sogar ein [Video](#) dazu gemacht. Und seitdem? Nichts. Nie wieder gesehen.

In Berlin bin ich regelmäßig in einem recht wilden Park um die Ecke unterwegs und finde dort viele Wildkräuter. Aber Tellerkraut? Nie. Ich dachte schon: "Das gibt's hier einfach nicht."

Und jetzt – mitten in einer normalen Fahrradtour mit den Kindern – wächst es da. In Massen. Direkt bei mir um die Ecke.

Falls du das Tellerkraut (auch Winterportulak oder Postelein genannt) nicht kennst: Es sind diese runden, tellerförmigen Blätter, in deren Mitte eine kleine weiße Blüte sitzt. Wie ein kleiner Teller mit Deko.

**Und es ist ein absolutes Powerkraut:**

- Mild im Geschmack, leicht süßlich-nussig.
- Super im Salat, als Spinatersatz oder einfach so zwischendurch.
- Voller Vitamin C.

Alles, was du darüber wissen musst, habe ich in einem Ratgeber gesammelt – inklusive des Videos von damals auf Usedom.

? [Gewöhnliches Tellerkraut / Winterportulak / Postelein](#)

---

**Interessant:**

Wann hast du das letzte Mal richtig gelacht, Martin?

Nicht so ein "Ha, guter Witz"-Lachen. Sondern so, dass dir das Gesicht wehtut. Dass du dich hinsetzen musst. Dass du gar nicht mehr aufhören kannst.

So wie Kinder lachen, wenn sie herumalbern und sich nicht mehr einkriegen.

*Ich kann dir genau sagen, wann es bei mir war.*

Es war während meiner Wildnispädagogik-Ausbildung. Sommernachmittag. Wiese. Zwanzig Erwachsene zwischen 25 und 55.

Und der Kursleiter sagte: "Wir spielen jetzt Bär fängt Hase."

Mein erster Gedanke: "Was bitte?"

Mein zweiter Gedanke: "Wo bin ich hier gelandet?"

**Aber dann bin ich losgerannt. Und etwas ist passiert, das mich erschüttert hat.**

Ich habe gemerkt: In den letzten Jahren hatte ich nicht ein einziges Mal mehr so gelacht. So aus dem Bauch. So unkontrolliert. So lebendig.

Da habe ich verstanden: Wir Erwachsenen haben das Spielen verlernt. Nicht bewusst. Es ist passiert durch diese Aussagen: "Werd mal erwachsen." "Das ist doch kindisch." "Dafür habe ich keine Zeit."

Und mit dem Spielen haben wir etwas verloren, das uns als Menschen ausmacht.



Ich habe einen ausführlichen Artikel darüber geschrieben – warum Erwachsene wieder mehr spielen sollten, was die Forschung dazu sagt, und wie du selbst wieder anfangen kannst. Mit einem kleinen Selbsttest.

? [Hier lang: Warum Erwachsene wieder mehr spielen sollten](#)

*PS: Meine Einladung an dich für diese Woche – spiel einmal. Nur zehn Minuten. Wirf einen Stock. Balanciere auf einem Baumstamm. Renn durch Laub. Etwas ohne Ziel, ohne Zweck. Und achte darauf, wie es sich anfühlt.*

---

## **Ausrüstung:**

Es gibt ein Werkzeug, an dem du einfach nicht vorbeikomst, wenn du gerne draußen bist.

### **Das Schweizer Taschenmesser.**



Klein, kompakt, in der Hosentasche kaum zu spüren – aber ein wahrer Alleskönner.

*Fisch ausnehmen. Ast absägen. Korken ziehen. Dose öffnen. Schraube anziehen. Pinzette für den Splitter. Zahnstocher nach dem Abendessen.*

Alles in einem Werkzeug, das du seit Jahren dabei hast – und das einfach nicht kaputtgeht.

Das ist es, was mich immer wieder fasziniert. Ein gutes Taschenmesser wird mit den Jahren zu einem echten Begleiter.

Aber: Es gibt so viele Modelle auf dem Markt, dass die Auswahl oft überfordert. 7 Funktionen? 15? Oder gleich 33? Welches passt zu dir?

Genau deshalb habe ich einen ausführlichen Kaufratgeber geschrieben. Meine Top 5 – mit Bewertungen, Einsatzgebieten und ehrlichen Vor- und Nachteilen.

Kleiner Teaser: Das größte Modell auf meiner Liste hat tatsächlich 33 Funktionen. Inklusive Lupe, Holzsäge und Drahtschneider. Verrückt, was da alles reinpasst.

? [Top 5 Schweizer Taschenmesser: Mein Kaufratgeber für Outdoor-Enthusiasten](#)

---

**Bild:**

Letzte Woche habe ich dir dieses Bild geschickt:



Und dich gefragt: Was ist hier passiert?

Ich war baff, Martin. Über 30 [Antworten](#) sind reingekommen. Ihr habt mitgerätselt, diskutiert, eigene Geschichten geteilt.

Das hat mich so gefreut. Weil genau das passiert, wenn man nicht sofort die Antwort serviert.

Also, hier die Auflösung:

**Es ist eine Spechtschmiede.**

Der Specht klemmt Zapfen in Spalten und Ritzen ein. So kann er mit seinem Schnabel auf den Zapfen einhämmern, um an die Samen zu kommen.

Genial, oder?

Hier noch zwei andere Spechtschmieden, die ich mal gefunden habe:





Achte beim nächsten Waldgang mal bewusst darauf.

In Rindenspalten, abgesägten Stümpfen, Astgabeln. Wenn du irgendwo einen Zapfen siehst, der da "nicht hingehört" – dann hast du eine Schmiede gefunden.

Wer mehr über den Specht wissen will ...

? [Specht: Spuren, Merkmale und mehr](#)

Danke an alle, die mitgerätselt haben. Das war richtig schön.

---

*Das war's für diese Woche, Martin.*

*Such dir ein Wildkraut. Lach, bis dir das Gesicht wehtut. Und wenn du einen Zapfen in einer Rindenspalte siehst – bleib kurz stehen.*

*Draußen wartet so viel. Immer.*

*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>