

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 01.05.2026)

Edition: Freitag, 01.05.2026

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

Howdy.

Mein Sohn hat mir diese Woche den Newsletter-Plan durcheinandergebracht. Er kam aus der Schule, wollte mit der Lupe experimentieren – und schwups war der Nachmittag weg. ?

Aber weißt du was? Genau solche Nachmittage sind der Grund, warum ich das hier mache.

Diese Woche geht's um Hölzer, die du besser nicht in den Teebecher legst. Um 11 Wildkräuter, die gerade überall sprießen. Um eine Trinkflasche und den einen Fehler, den ich damit gemacht habe. Und um leuchtende Kinderaugen vor der Feuerschale.

Kurz in eigener Sache: Survival-Kompass.de ist werbefrei. Keine Banner, keine Anzeigen. Das geht nur, weil Menschen wie du mich unterstützen.

Auf meiner Steady-Seite bekommst du dafür jede Woche meinen Podcast "Gedanken aus der Wildnis" – und hilfst mir, diese Arbeit weiterzumachen.

? [Hier geht's zu meiner Steady-Seite](#)

Danke, wenn du dabei bist. Jetzt rein in die F.I.A.B. Mail mit dem Plan:

Fertigkeit ?

Interessant ?

Ausrüstung ?

Bild ??

Fertigkeit:

Vor ein paar Jahren. Wildniskurs. Winter.

Wir wollten einen Nadeltee kochen. Vitamin C, wärmt von innen, klassische Bushcraft-Übung.

Ein Teilnehmer bringt einen Zweig mit. Dunkelgrüne Nadeln, weich, schön gewachsen.

Ich schaue drauf. Und mir wird kurz kalt.

Eibe.

Das Ding sieht der Tanne zum Verwechseln ähnlich. Weiche Nadeln, kein Stechen. Aber: Schon wenige Nadeln sind hochgiftig.

An dem Tag haben wir keinen Tee gekocht. Stattdessen haben wir uns hingesetzt und gelernt, welche Nadelbäume in den Becher dürfen – und welche auf keinen Fall.

Fichte, Kiefer, Tanne, Douglasie? Sicher.

Eibe, Thuja, Sadebaum? Niemals.

Und Anna, das gilt nicht nur für Tee. Auch beim **Schnitzen**, am **Lagerfeuer** und in der **Wildnisküche** gibt es Hölzer, die echte Probleme bereiten können. Nicht viele – aber ein paar wenige, die du kennen solltest.



Ich habe alles in einen ausführlichen Ratgeber gepackt...

Welche Hölzer giftig sind, welche sicher für Löffel und Essgeschirr taugen, was ins Feuer darf und was nicht. Mit Übersichtstabelle und klaren Faustregeln.

? [Giftige Hölzer beim Schnitzen, am Lagerfeuer und in der Wildnisküche – was du wissen musst](#)

PS: Die wichtigste Regel ist simpel – bestimme jedes Holz, bevor du es bearbeitest. Jedes.

Interessant:

Diese Woche. Kinder in die Schule gebracht. Eigentlich wollte ich nur kurz in den Berliner Wald, nen Sitzplatz machen, still werden.

Aber dann bin ich doch ins Wandering gekommen (kennst du bestimmt ?).

Und irgendwann stehe ich da – und um mich herum sprießt alles.

Auf vielleicht hundert mal hundert Metern: Bärlauch, Giersch, Taubnessel, Knoblauchsrauke, Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn...



Ich erinnere mich noch gut an die Zeit, als ich an all dem vorbeigelaufen bin. Ohne es zu sehen. Einfach "Grünzeug am Wegrand".

Heute stehe ich davor und sehe ein Buffet.

Das ist es, was passiert, wenn du anfängst, dich mit Wildkräutern zu beschäftigen. Du gehst durch denselben Wald – aber du siehst eine andere Welt.

Und der Frühling ist dafür die perfekte Zeit. Jetzt steckt in den kleinen Pflänzchen die ganze Kraft fürs kommende Wachstum. Mehr Vitamine, mehr Mineralstoffe als in jeder Kulturpflanze aus dem Supermarkt.

Ich habe meine elf liebsten Frühlings-Wildkräuter in einen ausführlichen Ratgeber gepackt. Mit Erkennungsmerkmalen, Verwechslungsgefahren, Rezeptideen und Tipps zur Verwendung. Auch für Anfänger und Anfängerinnen gut geeignet.

? [Diese 11 essbaren Wildkräuter sammelst du im Frühling](#)

?? Wie immer gilt: Nur sammeln, was du hundertprozentig identifizieren kannst. Im Zweifel stehen lassen.

Ausrüstung:

Diese Flasche begleitet mich seit Jahren. Seit ich mit dem ganzen Outdoor-Kram angefangen habe.

Die Nalgene Everyday. 0,5 Liter. ca. 10-15 Euro. Unkaputtbar.



Sie ist mir vom Rucksack gefallen, auf Steine geknallt, im Winter eingefroren, im Sommer in der Sonne gestanden. Sieht immer noch fast aus wie am ersten Tag.

Aber Anna, einen Fehler habe ich einmal gemacht. Einmal.

Ich habe Wasser mit etwas Himbeersirup reingefüllt. Für die Kinder. Ein wenig süßer, lecker, alle happy.

Bis ich ein paar Tage später in die Flasche geschaut habe.

Schimmel.

Der Zucker hatte in den feinen Rillen des Kunststoffs eine kleine Party gefeiert. Und mich hat es richtig geärgert.

Seitdem gilt bei mir eine eiserne Regel: Nur pures Wasser rein. Nichts Süßes. Kein Saft. Kein Sirup.

Und weißt du was? Seitdem muss ich die Flasche kaum noch reinigen. Wasser rein, Wasser raus, fertig.

Dicht, leicht, robust, passt in jeden Rucksack.

? [Mein ausführliches Review: Nalgene Trinkflasche Everyday 0,5 L](#)

Bild:

Mittwochnachmittag. Mein Sohn kommt aus der Schule.

"Papa, wir durften mit der Lupe experimentieren!"

Ich so: "Cool. Was habt ihr gemacht? Zeig mal her."

Und bevor ich mich versehe, stehen wir in der Wohnung und durchwühlen die Schubladen nach Lupen. Zwei, drei verschiedene haben wir gefunden.

Dann zur Feuerschale.



Papier, Taschentücher, Kohle – wir haben einiges durchprobiert. Was brennt am schnellsten? Welche Lupe ist die stärkste? Was passiert, wenn du den Winkel änderst?

Eigentlich wollte ich an dem Nachmittag diesen Newsletter schreiben. ?

Hat nicht geklappt.

War mir aber auch egal.

Weil genau das Momente sind, die du nicht verschiebst. Dein Kind kommt mit leuchtenden Augen nach Hause, will was ausprobieren – und du sagst ja. Sofort. Ohne Plan.

Das Schöne: Mein Sohn hat an diesem Nachmittag viel über Physik gelernt. Fokuspunkt, Winkel zur Sonne, helle vs. dunkle Materialien. **Alles durch Ausprobieren.**

Wenn du selbst mal Feuer mit der Sonne machen willst – ich habe dazu einen ausführlichen Ratgeber mit meinen 8 besten Tipps geschrieben.

? [Feuer mit der Sonne: 8 Profi-Tipps, die du kennen musst](#)

Das war's für diese Woche.

Heute ist der 1. Mai. Feiertag. Und wenn es einen Tag gibt, der dafür gemacht ist, rauszugehen – dann dieser.

Schnapp dir eine Lupe, pflück ein Gänseblümchen, bestimme den Baum vor deiner Haustür. Oder mach einfach gar nichts und sitz im Gras.

Schönen Feiertag dir – und genieß den Frühling.

*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>