

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 15.05.2026)

Edition: Freitag, 15.05.2026

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

Howdy.

Mein Sohn hat letzte Woche ein Gänseblümchen gegessen. Einfach so. Mitten auf der Wiese. Und sein Gesichtsausdruck danach war unbezahlbar.

Daraus ist eine ganze Sammelaktion geworden – und am Ende lag ein Wildblüten-Butterbrot auf dem Tisch, das aussah wie aus dem Restaurant.

Diese Woche dreht sich alles um das, was gerade draußen wächst, blüht und auf dich wartet. Plus ein Blick in mein Nature Journal und etwas Ausrüstung für den Kopf.

Los geht's mit diesem Plan:

Fertigkeit ?

Interessant ?

Ausrüstung ?

Bild ??

Fertigkeit:

Letztes Wochenende. Wiese am Waldrand. Die Jungs rennen voraus.

Und plötzlich bleibt der Kleine stehen: "Papa, kann man die essen?"

Er zeigt auf ein Gänseblümchen.

Ich sage: "Ja. Probier mal."

Er pflückt es. Schaut es an. Riecht dran. Steckt es in den Mund.

Und dann dieses Gesicht, Martin. Diese Mischung aus "Hm, interessant" und "Ich hab gerade eine Blume gegessen und lebe noch."

Zehn Minuten später hatten wir eine kleine Sammlung: Gänseblümchen, Löwenzahnblüten, Taubnessel, Knoblauchsrauke.

Die Kinder haben den süßen Nektar aus der Taubnessel gezuzelt. Wie ich früher.



Und später? Landete alles auf dem Butterbrot. Sah aus wie im Restaurant. Schmeckte nach Wiese, Frühling und ein bisschen nach Abenteuer.

Das ist das Schöne an Wildblüten: Du brauchst kein Vorwissen, keine Ausrüstung, keinen Plan. Nur offene Augen und den Mut, mal reinzubeißen.

Aber – und das ist wichtig – du musst wissen, was du pflückst. Es gibt ein paar giftige Doppelgänger, die übel enden können.

Ich habe einen großen Praxis-Guide geschrieben: 20 sichere Arten, Rezepte, ein Saisonkalender und die wichtigsten Verwechslungsgefahren.

? [**Essbare Wildblüten: Mein Praxis-Guide für die wilde Blütenküche**](#)

PS: Fang mit den Klassikern an – Gänseblümchen, Löwenzahn, Taubnessel. Die kannst du kaum verwechseln. Und sie reichen für eine ganze Saison voller Experimente.

Interessant:

2,50 € für eingeschweißten Salat im Supermarkt.

Oder: Einfach rausgehen.

Vogelmiere, Sauerklee, Taubnessel, Sauerampfer, Tellerkraut, Löwenzahn, Giersch – alles wächst gerade draußen. Alles essbar. Alles kostenlos.

Es ist Frühling. Die Natur hat Salat-Saison.

Und du musst nur wissen, wonach du schaust.

Ich habe dazu ein kurzes Video gemacht. Kein langes Tutorial – einfach ein Blick auf das, was gerade vor unserer Haustür wächst.

? Wie immer gilt: Nur sammeln, was du hundertprozentig erkennst. Nicht 90 Prozent. Hundert.

Ausrüstung:

Heute mal keine Ausrüstung für den Rucksack. Sondern für den Kopf.

Denn die beste Ausrüstung, die du draußen haben kannst, Martin, ist Wissen. Das rostet nicht, geht nicht kaputt und wiegt null Gramm. ?

Und genau dafür habe ich mein Outdoor-Paket geschnürt.

11 E-Books. Über 280 Seiten. Vieles, was ich in den letzten Jahren an praktischem Wildniswissen zusammengetragen habe.

Outdoor-Paket 

Hol dir geballtes Wissen im Paket zu einem extrem günstigen Kombi-Preis.

- 62 %

DIE FEUER FIBEL
DEIN UMFASSENDE
LEITFADEN RUND UM
KOHLEN, GLUT UND FLAMME

Feuer mit dem Feuerstahl

POCKET FIELD GUIDE

POCKET FIELD GUIDE

ESS SURVIVAL SHELTER
WARM UND SICHER

GE PFLANZEN
KANNEN ABWEHREN

HARZSALBE HERSTELLEN

12 BELIEBTE AUFBAUFE

POWER-ZÜNDER HERSTELLEN

Paracord Armband herstellen
EINFACH UND GÜNSTIG
IN 15 MINUTEN

Outdoor-Paket (Feuer, Speer, Zünder, Harz, Pocket Guides etc.)

Von der Feuer-Fibel über Knoten, Schnitziideen, Giftpflanzen-Guide, Shelter-Bau bis hin zur Harzsalbe und Paracord-Armband. Plus Checklisten, eine Tierspuren-Karte und eine Vorlage für dein Bogenbohrer-Set.

Der Einzelwert liegt bei knapp 50 Euro. Im Paket zahlst du 18,95 Euro – das sind über 60 % Ersparnis.

Ich habe das Paket damals zusammengestellt, weil ich selbst genau so ein Bündel gebraucht hätte, als ich angefangen habe. Alles an einem Ort. Kein ewiges Suchen im Internet.

? [Outdoor-Paket: Alle E-Books im Bundle](#)

PS: Falls du Wildimpuls-Teilnehmer bist oder es werden willst – alle E-Books sind dort bereits inklusive.

Bild:

Schau mal, Martin.



Links: 2. Mai 2026. Anbaden. 26 Grad, etwas Wind. Eine Märzschnecke mit Zebromuster.

Rechts: 29. April 2026. Berlin, Hinterhof. 16 Grad, Sonne. Eine Schwarze Wegameise neben dem Hochbeet.

Ich weiß bei beiden Einträgen SOFORT, was das für Tage waren. Was ich gemacht habe. Ob die Sonne geschienen hat. Ob ich mit den Kindern unterwegs war oder am Arbeiten.

Alles da. In ein paar Strichen und ein paar Worten.

Und neulich hatte ich ein Gespräch mit einer Freundin über Nature Journaling. Und dabei ging mir ein Licht auf:

Ein Nature Journal ist nicht einfach ein Skizzenbuch für mehr Verbindung zu den Naturleuten. **Es ist mein Erinnerungsbuch. ?**

Datum, Wetter, Ort, eine Zeichnung – mehr brauchst du nicht. Und wenn du Wochen oder Jahre später

durchblättest, bist du sofort zurück an diesem Tag. Du riechst den See. Du spürst den Wind. Du weißt, wie es dir ging.

Klar, Fotos auf dem Smartphone können das auch. Aber eine eigene Zeichnung verbindet dich anders mit dem Moment. Weil du hingeschaut hast. Wirklich hingeschaut. Mit den Augen, mit den Händen, mit Aufmerksamkeit.

Probier es aus. Nächstes Mal draußen: Nimm ein kleines Heft mit. Schreib das Datum, das Wetter, den Ort. Und zeichne ein Ding. Nur eins. Egal wie krumm.

Du wirst dich später daran erinnern. Versprochen.

Das war's für diese Woche.

Pflück ein Gänseblümchen. Zeichne eine Schnecke. Oder setz dich einfach raus und schau, was wächst.

Der Mai ist in vollem Gang – und draußen passiert gerade so viel.

PS: Wenn dir meine Arbeit etwas gibt, kannst du mich auf meiner Steady-Seite unterstützen. Du bekommst dafür jede Woche meinen Podcast "Gedanken aus der Wildnis" – und hilfst mir, Survival-Kompass werbefrei zu halten.

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

*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 einfachen 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>
