

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 22.05.2026)

Edition: Freitag, 22.05.2026

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

Howdy.

Ich wurde die letzten Wochen gestochen. Mücken. Klassiker.

Und was habe ich gemacht?

Ich habe ein Blatt gepflückt. Zerrieben. Draufgelegt. Fertig.

Manchmal sind die besten Lösungen die, die direkt neben dir wachsen.

Diese Woche geht's um ein kleines Wunderkraut vom Wegesrand, einen Schuh nach sechs Monaten Dauertest, einen Video-Kurs – und eine Libelle, die mich sprachlos gemacht hat.

Los geht's mit dem Plan:

Fertigkeit ?

Interessant ?

Ausrüstung ?

Bild ??

Fertigkeit:

Kein Spray. Kein Gel. Nur ein Blatt vom Wegesrand.

Spitzwegerich. Wächst überall – auf Wiesen, am Wegesrand, im Park. Und er hilft bei Insektenstichen schneller, als du zum Rucksack greifst.

Einfach ein Blatt zerreiben oder zerkauen, bis der Saft austritt, auf den Stich legen, fertig.

Das haben Menschen vor uns schon gewusst. Wir haben es nur verlernt.

Ich habe dazu ein kurzes Video gemacht – schau es dir an und merk es dir für den nächsten Mückenstich.

? Hier ist das Video ???

Und ja, Ich habe noch so viel mehr über den Spitzwegerich herausgefunden.

Wenn du dieses kleine Wunderkraut – diesen König des Weges – entdecken möchtest, dann schau dir

unbedingt meinen Ratgeber dazu an.

? [Vom Unkraut zur Gesundheitsbombe: Die Macht des Spitzwegerich](#)

Interessant:

Ein Messer. Ein Ast. Zwei Stunden.

Am Ende hältst du einen Holzspatel in der Hand, den du danach jeden Tag in der Küche benutzt.

Ich habe dafür einen kleinen Video-Kurs gebaut: "Mission: Holzspatel". 5 kurze Videos. Vom richtigen Holz über sichere Schnitzgriffe bis zum fertigen, geölten Ergebnis.



Handgeschnittener Holzspatel aus Ahorn

Du brauchst nur ein Messer, eine Säge und einen Ast. Kein Vorwissen nötig.

Warum ich den Kurs gemacht habe, Martin? Weil ich draußen immer wieder sehe:

Ihr wollt endlich mal was mit den Händen machen. Aber vielleicht sitzt du da und denkst: "Wo fange ich an?"

Genau da setzt der Kurs an. Und am Ende hast du nicht nur einen Holzspatel – du hast dein erstes Stück Selbstwirksamkeit in der Hand.

Das ist übrigens mein erster kleiner Video-Kurs außerhalb von Wildimpuls. Ich probiere gerade aus, ob so ein Format für euch spannend ist. Gibt es gerade vergünstigt.

? [Mission: Holzspatel – hier reinschauen](#)

Ausrüstung:

Ich trage diesen Schuh jetzt seit über sechs Monaten. Im Wald, in Berlin, bei Regen und auf Kursen. Viel im Herbst und Frühjahr.



Vivobarefoot Tracker Forest ESC 04

Der Vivobarefoot Tracker Forest ESC. Eine Art Barfußschuh, der wirklich für den Wald gemacht wurde – nicht für die Instagram-Outdoor-Pose.

Was mich überzeugt hat:

? Die Michelin-Sohle krallt sich in den Waldboden wie nichts, was ich vorher getragen habe.

? Die breite Zehenbox gibt meinen Füßen endlich Platz.

? Das Leder hat Charakter – und die Sohle ist durchgenäht, nicht nur geklebt. Das heißt: reparierbar statt Wegwerfware.

Aber ich bin ehrlich – der Schuh ist nicht für jeden:

Passt gut, wenn du regelmäßig im Wald unterwegs bist, Barfußschuhe schon kennst, Wert auf Langlebigkeit legst und bereit bist, Leder zu pflegen.

Passt nicht, wenn du den Schuh hauptsächlich auf Asphalt trägst, komplett neu bei Barfußschuhen bist oder echten Tiefschnee brauchst.

Preis: ca. 230 € (gibt aber Rabatt!). Ja, das ist happig. Aber ein Schuh, der fünf Jahre hält und reparierbar ist, kostet auf die Dauer weniger als drei billige, die nach einer Saison durch sind.

Mein ausführliches Review mit allen Details, Vergleichstabelle und Pflgetipps findest du hier:

? [Vivobarefoot Tracker Forest ESC: Mein ehrlicher Test nach 6 Monaten](#)

? Exklusiv für meine Community: Mit dem Code **SURVIVALKOMPASS25OFF** sparst du 25 % auf alle Vivobarefoot-Schuhe (gültig bis Ende Mai). Alternativ gilt immer: **MARTIN15** für 15 %.

Bild:

Schau dir das mal an.



Diese Libelle habe ich so gefunden. Vermutlich frisch gehäutet, noch ganz still, die Flügel noch feucht und zart.

In diesem Moment ist sie völlig schutzlos – kann nicht fliegen, nicht fliehen. Sie wartet einfach. Bis die Sonne ihre Flügel trocknet.

Und dann? Dann wird sie zu einer der besten Jägerinnen der Natur.

Ein paar Fakten, die mich jedes Mal wieder umhauen:

? Libellen fangen ihre Beute im Flug mit einer Trefferquote von über 95 %. Zum Vergleich: Löwen liegen bei etwa 25 %. Haie bei 50 %. Die Libelle schlägt sie alle.

? Ihre Augen bestehen aus bis zu 30.000 Einzelaugen. Sie sehen fast 360 Grad – du kannst dich kaum von hinten anschleichen.

? Und das Verrückteste: Bevor sie fliegt, hat sie bis zu fünf Jahre als Larve unter Wasser gelebt. Fünf Jahre. In Teichen, Seen, Gräben. Unsichtbar.

Das bedeutet: Was du auf dem Bild siehst, ist nicht der Anfang eines Lebens. Es ist eine Verwandlung oft nach Jahren im Verborgenen.

Ich finde, da steckt ein schöner Gedanke drin.

Nächstes Mal an einem Teich oder See: Schau ans Ufer. An Schilfhalmern, Grashalmern, Steinen. Vielleicht findest du eine leere Larvenhülle – die Exuvie. Das ist der Beweis, dass hier jemand abgehoben ist.

Das war's für diese Woche.

Pflück ein Blatt Spitzwegerich und merk dir, wo er wächst. Schau am Teich nach Larvenhüllen. Oder schnitz dir einen Holzspatel – der wartet schon im nächsten Ast auf dich.

PS: Auf meiner Steady-Seite bekommst du jede Woche meinen Podcast "Gedanken aus der Wildnis". Und du hilfst mir, Survival-Kompass werbefrei zu halten. Jede Unterstützung zählt – danke.

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

*Wilde Grüße,
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>