

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 29.05.2026)

Edition: Freitag, 29.05.2026

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

Howdy.

Einmal ist im Wald neben mir ein Baum umgefallen. 20 Meter entfernt. Die Kinder dabei.

Klingt dramatisch? War es auch.

Und genau darüber möchte ich heute mit dir sprechen: über die Dinge, die wir im Wald gerne übersehen. Nicht um Angst zu machen – sondern damit du mit offenen Augen und klarem Kopf unterwegs bist.

Außerdem zeige ich dir einen Baum, der nach Zitrone riecht, mein komplettes Zecken-Schutz-System und einen grauen Klumpen, bei dem du raten darfst, welches Tier ihn hinterlassen hat.

Los geht's mit diesem Plan:

Fertigkeit ?

Interessant ?

Ausrüstung ?

Bild ??

Fertigkeit:

Ich war mit den Kindern und meinem Schwager im Wald. Schöner Tag. Wind, aber nichts Dramatisches – dachte ich.

Und dann: KNACK.

20 Meter neben uns kippt eine mittelalte Kiefer einfach um. Schon abgestorben. Der Wind hat ihr den Rest gegeben.

Da blieb mir das Herz stehen ...

Die Kinder haben große Augen gemacht. Mein Schwager auch. Und ich stand da und dachte: Das hätte auch 20 Meter weiter links sein können.

Seitdem schaue ich bei Wind anders in den Wald. Wo stehen tote Bäume? Wo hängen morsche Äste? Wo würde ich auf keinen Fall mein Lager aufschlagen?

In unseren Wäldern wird dich kein Bär angreifen. Aber eine umfallende Kiefer fragt nicht, ob du gerade

mit deinen Kindern Stöcke sammelst.

Nächstes Mal bei starkem Wind würde ich sagen: andere Stelle. Oder den Ausflug verschieben.



In meinem Ratgeber gehe ich auf 15 Gefahren ein, die du kennen solltest – unter anderem:

- Totholz und "Witwenmacher" über deinem Kopf
- Sicherer Umgang mit Messer, Axt und Säge
- Wetterumschläge, Gewitter und Blitzschlag
- Giftige Pflanzen und ihre Doppelgänger
- Wasser aus Bächen – klarer als es sicher ist
- Orientierung verlieren beim Spurensuchen oder Pilzesammeln
- Jäger in der Dämmerung

Nicht um Angst zu machen. Sondern um mit Respekt durch den Wald zu gehen – für dich und für die Menschen, die dir wichtig sind.

? [Gefahren im Wald – auf diese 15 Dinge solltest du achten](#)

PS: Eine Gefahr, über die fast niemand spricht: Übermut. Dieses Gefühl, dass man es schon kann, dass es schon gut geht, dass man das Risiko kennt. Gerade wenn du alleine unterwegs bist, lässt sich Übermut kaum abschalten – weil niemand da ist, der dich bremst. Ich kenne das von mir selbst. Und meine Narbe am Schienbein erinnert mich daran (siehst du im Ratgeber).

Interessant:

Es gibt einen Baum im Wald, dessen Nadeln nach Zitrone riechen.

Und die meisten laufen dran vorbei.

Ich spreche von der Douglasie.

Weiche Nadeln, nicht spitz. Und wenn du dran reibst? Sofort Zitrus. Unverwechselbar.

Triebspitzen abzupfen, heißes Wasser drauf, fünf Minuten ziehen lassen. Fertig ist dein Waldtee. Vollgepackt mit Vitamin C.

Ich trinke den seit Jahren. Und ich werde nie wieder verstehen, warum wir Zitronentee im Laden kaufen.

Nur eine Regel beim Sammeln: Nie den Haupttrieb nehmen – der ist das Wachstum des Baumes. Ein paar Seitentriebe, mehr braucht's nicht.

Ich habe dazu ein kurzes Video gemacht.

? Hier ist das Video ???

PS: Wenn du keine Douglasie findest, dann schnapp dir die Kiefer, Fichte oder Tanne. Auch dort stecken viele Vitamine drin und der Tee schmeckt genauso gut.

Ausrüstung:

Vor zwei Jahren habe ich nach einer einzigen Nacht draußen sieben Zecken an mir gefunden. Sieben. Und über den Tag verteilt habe ich insgesamt fünfzig abgesammelt. Von mir, von der Kleidung, von überall. ?

Seitdem gehe ich nicht mehr ohne mein Zecken-Set raus. Und das möchte ich dir heute zeigen.

(Nur noch vorab: Ich möchte keine Panik vor Zecken schüren, aber wir sollten verantwortungsbewusst damit umgehen.)

Was ich dabei habe und nutze (NUR wenn es wirklich heftig ist):

Erstens: NOBITE Kleidungsspray. Wenn es nötig ist. Die harte Keule, ja. Aber es wirkt und ist durch Studien belegt. Ich sprühe es auf Hosen und Schuhe – nicht auf die Haut. Eine Zecke, die am behandelten Hosenbein hochkrabbelt, ist nach 30 Sekunden erledigt. Das habe ich selbst getestet und war baff.

Zweitens: NOBITE Hautspray oder Anti Brumm – für Stellen, die nicht von Kleidung bedeckt sind. Wirkt auch gut gegen Mücken.

Drittens: Eine Zeckenzange und eine Zeckenkarte. Immer dabei. Denn Borreliose überträgt sich erst nach etwa 12 Stunden – je schneller du die Zecke rausholst, desto besser.

Was sonst noch hilft:

Lange Hosen in die Socken stecken. Helle Kleidung tragen, damit du sie sofort siehst. Und nach jedem Ausflug: Ganzkörperkontrolle. Kniekehlen, Bauchnabel, Haaransatz, Leisten – überall, wo es warm und weich ist. Idealerweise alle 12 Stunden.

Und ein Tipp, den fast niemand kennt:

Wickle dir mal doppelseitiges Klebeband um die Waden und laufe zwei, drei Stunden durch Wald oder Wiese. Danach schaust du, was dran klebt. So bekommst du ein Gefühl dafür, wie viele Zecken in deinem Gebiet unterwegs sind.

Sicher durch Wald und Flur: Der ultimative Zecken-Guide

PRÄVENTION – BEVOR ES INS GRÜNE GEHT

Die richtige Rüstung anlegen
Helle Kleidung tragen, lange Hosen in die Socken stecken und Hemden einstecken.



Chemische Barrieren nutzen
Zecken sterben bei Kontakt innerhalb von 30 Sekunden.



Der Klebeband-Trick
Doppelseitiges Klebeband an den Waden zeigt schnell die Zeckendichte im aktuellen Gebiet an.



NACHSORGE – ZURÜCK AUS DER WILDNIS

Der gründliche Ganzkörper-Check
Besonders Kniekehlen, Bauchnabel, Leisten und den Haaransatz nach dem Ausflug absuchen.



Richtiges Entfernen ohne Experimente
Zeckenzange hautnah ansetzen, langsam ziehen; niemals drehen oder Hausmittel wie Öl verwenden.



Das 12-Stunden-Zeitfenster
Borreliose-Erreger übertragen sich meist erst nach 12 Stunden – schnelles Handeln ist entscheidend.



Symptom / Risiko	Bedeutung
Wanderröte 	Ein roter Ring um die Einstichstelle; sofortiger Arztbesuch erforderlich.
Grippe-symptome 	Fieber oder Kopfschmerz können auf FSME oder Borreliose hindeuten.
FSME-Impfung 	Einzig wirksamer Schutz gegen die viral bedingte Hirnhautentzündung.

Alles Weitere – richtig entfernen, wann zum Arzt, welche Sprays ich für die Kinder nutze – findest du in

meinem ausführlichen Ratgeber:

? [Zecken: Wie du dich schützt und sie richtig entfernst](#)

Bild:

Ich war neulich in meinem großen Park hier in Berlin unterwegs. Hohe Kiefern, dichtes Unterholz, wenig Menschen.

Und dann liegt da – direkt unter einem alten Baum – dieser komische Klumpen.





Grau. Als es noch nicht verwittert war, war es etwa so groß wie mein Daumen. Pelzig.

Kein Kot. Kein Pilz. Kein Müll.

Sondern etwas, das ein Tier ausgewürgt hat, Martin.

In diesen Klumpen stecken die unverdaulichen Reste einer Mahlzeit: Haare, winzige Knochen, manchmal sogar Zähne. Alles, was der Magen nicht verarbeiten konnte, wird wieder hochgebracht und ausgespuckt.

Klingt eklig? Ist aber faszinierend. Denn diese Klumpen verraten dir genau, wer hier oben im Baum sitzt. Und was er nachts so treibt.

Der Park, in dem ich sie gefunden habe, ist voller Leben: Wildschweine, Füchse, Marder, Waschbären, und jede Menge Vögel.

Aber nur ein bestimmtes Tier produziert solche Klumpen.

Jetzt bist du dran – welches Tier hat das hier bei mir hinterlassen?

Welches Tier hat das hinterlassen?

Stimme ab, um die Auflösung zu sehen!

- 1) [Fuchs](#)
- 2) [Waldkauz](#)
- 3) [Graugans](#)
- 4) [Waschbär](#)

Und falls du tiefer einsteigen möchtest, dann empfehle ich dir meine aktuelle [Podcast-Folge "Der Wald erzählt – wie du anfängst, seine Geschichten zu lesen ?"](#) von Mittwoch auf Steady.

Das war's für diese Woche.

Riech mal an einer Douglasie. Schau nach oben, bevor du dein Lager aufschlägst. Und check nach dem nächsten Waldgang mal die Kniekehlen.

Draußen sein ist das Schönste, was es gibt. Aber mit Respekt wird es noch schöner.

*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>