

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 05.06.2026)

Edition: Freitag, 05.06.2026

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

Howdy.

Diese Woche habe ich von einer Wildimpuls-Teilnehmerin ein Foto einer Feder geschickt bekommen. Sie wollte wissen, welcher Vogel das war.

Ich habe es ihr nicht sofort verraten, Martin. Weil ich gemein bin ... ?

Nein – weil ich weiß, dass Selbst-Herausfinden hundertmal besser wirkt als jede Antwort auf dem Silbertablett (das muss man mit mir gelegentlich aushalten).

Aber dazu gleich mehr.

Vorher möchte ich dir kurz etwas Persönliches sagen: Survival-Kompass und die FIAB-Mail sind werbefrei. Keine Werbebanner, die nerven. Und das geht nur, weil Menschen wie du mich unterstützen.

Auf meiner Steady-Seite bekommst du dafür jeden Mittwoch meinen Podcast "*Gedanken aus der Wildnis*" – und du hilfst mir, das hier alles weiterzumachen. Jeder einzelne Unterstützung macht einen Unterschied. Wirklich.

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

Danke. Und jetzt rein in die F.I.A.B. Mail. Los geht's mit diesem Plan:

Fertigkeit ?

Interessant ?

Ausrüstung ?

Bild ??

Fertigkeit:

Vor 3 Wochen im Wald. Ich werkle ein bisschen vor mich hin.

Und dann kommt mitten durch den Wald eine Frau gelaufen. Mit einem riesigen Korb. Voll mit Maiglöckchen.

Das war kein Handstrauß. Das war ein Großeinkauf. ?

Ich habe nichts gesagt. Aber ich habe gedacht: Die weiß wahrscheinlich nicht, dass Maiglöckchen

besonders geschützt sind. Und dass das, was sie da macht, je nach Bundesland bis zu 50.000 Euro kosten kann.

Und genau das ist das Problem: Die meisten Menschen kennen die **Handstraußregel** nicht. Oder nur halb.

Die einen denken, sie dürfen alles pflücken, was nicht eingezäunt ist. Die anderen trauen sich nicht mal, einen Löwenzahn mitzunehmen.

Beides falsch.



frische wildkraeuter tee holztisch

Die Kurzfassung: Du darfst in Deutschland wild wachsende Pflanzen für den persönlichen Bedarf sammeln. In geringen Mengen. An erlaubten Stellen. Und nur häufige Arten – keine geschützten.

Geringe Menge heißt: Was du mit einer Hand zwischen Daumen und Zeigefinger umfassen kannst. Nicht mehr.

Was du gefahrlos pflücken kannst: Löwenzahn, Gänseblümchen, Brennnessel, Giersch, Bärlauch, Spitzwegerich, Holunder.

Was du stehen lässt: Schneeglöckchen, Maiglöckchen, Arnika, Krokusse, Wildtulpen, Märzenbecher – alles besonders geschützt.

Und Achtung: In Naturschutzgebieten, Nationalparks und in den meisten Parks gilt die Regel gar nicht (noch strenger).

Ich habe alles ausführlich aufgeschrieben – mit Bußgeld-Tabelle, Sonderfällen, und meinen Praxistipps für pfegliches Sammeln.

? [**Die Handstraußregel: Was du in Deutschland wirklich pflücken darfst**](#)

PS: Meine wichtigste Regel beim Sammeln ist simpel – nimm nie mehr als ein Drittel von dem, was an einer Stelle wächst. Was du heute stehenlässt, wächst nächstes Jahr wieder für dich.

Interessant:

Vergiss den Bausatz. Vergiss das Plastikspielzeug.

Die besten Projekte für Kinder warten draußen – im Holz, in der Rinde, in der Brennnessel.

Ich habe dir fünf Naturhandwerk-Ideen zusammengestellt, die du mit deinen Kindern sofort umsetzen kannst, Martin. Kein Vorwissen nötig. Nur Lust, mal was mit den Händen zu machen.

Und ja: Der erste Löffel wird schief. Die Dose krumm. Der Hammer zu dünn.

Das ist genau der Punkt – nicht perfekt, sondern Schritte gehen.

? Hier ist das Video ??

Ausrüstung:

Vor zwei Wochen habe ich dir meinen Waldschuh vorgestellt – den Vivobarefoot [Tracker Forest ESC](#).

Seitdem sind einige Nachrichten reingekommen, Martin. Über den Newsletter, über Instagram. Viele von euch haben zugeschlagen – und das Feedback war durchweg positiv. Das freut mich richtig.

Heute zeige ich dir das Gegenstück: Meinen Stadtschuh.



vivobarefoot primus lite iv 21

Der Vivobarefoot Primus Lite IV. 235 Gramm. 2 mm Sohle. Das krassste Barfußfeeling, das ich je in einem Schuh hatte.

Einkaufen, Kinder zur Schule bringen, Spaziergänge, abends unterwegs – das ist seine Welt. Er ist so leicht, dass du manchmal vergisst, dass du Schuhe anhast.

Was ich mag: breite Zehenbox, atmungsaktiv, vegan, recycelte Materialien, und ich schlüpfte morgens rein wie in einen Hausschuh.

Was du wissen musst: Auf nassem Waldboden rutscht er. Das Mesh ist empfindlich bei Dornen. Und für den Wald ist er nicht gemacht – dafür bleibt der Tracker Forest ESC mein Partner.

Meine Empfehlung: Einen für den Wald, einen für die Stadt. So mache ich es.

Mein ausführliches Review mit Vergleichstabelle, Sizing-Tipps und ehrlichen Schwächen:

? [Vivobarefoot Primus Lite IV: Mein Erfahrungsbericht](#)

? Gute Nachricht: Der 25%-Rabatt wurde bis Ende Juni verlängert. Mit dem Code **SURVIVALKOMPASS25OFF** sparst du auf alle Vivobarefoot-Schuhe. Alternativ gilt immer: **MARTIN15** für 15 %.

Bild:

Diese Woche bekam ich eine Nachricht von einer Wildimpuls-Teilnehmerin.

"Hallo Martin, gerade beim Spaziergang diese Feder gefunden – weißt du, von welchem Vogel die sein kann?"



Ich schaue drauf. Und ja, die kenne ich.

Aber ich verrate es nicht sofort.

Stattdessen schreibe ich zurück:

"Das ist ein Geselle, der gerne in Baumhöhlen lebt. Und das Männchen hat einen roten Nackenfleck."

Sie: "Wie heißt der Vogel?"

Ich: "Gehört zu den Spechten. ?"

(Sorry, falls du das liest, dass ich es dir nicht sofort verraten habe ?)

Wir haben uns danach noch kurz darüber ausgetauscht – und Martin, genau solche Momente liebe ich. Wenn aus einer einfachen Feder plötzlich ein kleines Abenteuer wird.

Denn wenn du selbst suchst, kombinierst, in Bestimmungsbüchern oder auf guten Webseiten vergleichst – dann bleibt es hängen. Ganz anders, als wenn dir jemand einfach die Antwort hinwirft.

Und das kannst du auch. Mit jeder Feder, die du draußen findest.

Nächstes Mal, wenn eine Feder vor dir auf dem Boden liegt, probier mal Folgendes:

- Wie groß ist die Feder? Und was sagt mir das über die Größe des Vogels?
- Ist das eine weiche Daunenfeder von der Brust – oder eine stabile Feder von den Flügeln oder vom Stoß?
- Welche Farben und Muster erkenne ich?
- Habe ich hier in der Umgebung schon mal einen Vogel gesehen, der so aussehen könnte?

→ Schreib es kurz auf. Die Größe in Zentimetern. Die Farbe. Den Fundort. Vielleicht sogar eine kleine Skizze.

Und du wirst überrascht sein, wie weit du damit schon kommst.

Zwei großartige Seiten möchte ich dir dafür an die Hand geben:

? vogelfedern.de – mit Bestimmungshilfe nach Farbe und Muster

? featherbase.info – riesige Datenbank mit Fotos und Vergleichsmöglichkeiten

Viel Freude beim Suchen und Staunen.

Das war's für diese Woche.

Pflück einen Löwenzahn (darfst du). Lass geschützte Arten stehen (musst du). Bestimme eine Feder. Und wenn dein erster Löffel schief wird – herzlichen Glückwunsch, du hast angefangen. ?

Der Juni ist da. Draußen wartet so viel.

*In wilder Verbundenheit,
Martin*

PS: Wenn du die FIAB-Mails aus der Vergangenheit lesen willst, dann schau doch einmal in das [Archiv](#).

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>