

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 04.04.2025)

Edition: Freitag, 04.04.2025

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

Howdy.

ich wollte diese Woche nur mein Fahrrad im Park abstellen. Nur kurz. Nichts Besonderes.

Und dann habe ich drei tote Eidechsen gefunden. Mit Eiern. An einem Ort, den ich vorher nie bemerkt hatte.

Das war einer dieser Momente, in denen du merkst: Die Natur erzählt dir ständig Geschichten. Du musst nur stehen bleiben.

Außerdem in dieser Ausgabe: **18 Bäume**, die mehr können als Schatten spenden. Ein **Workshop**, der mich diese Woche richtig beseelt hat. Und eine **Kletterpflanze**, die du wahrscheinlich unterschätzt.

Kurz noch was Persönliches: Auf meiner Steady-Seite erscheint jeden Mittwoch eine neue Podcast-Folge "Gedanken aus der Wildnis". Und du unterstützt damit meine Arbeit – damit der Blog werbefrei bleibt. Jede Unterstützung zählt.

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

So – nun rein in die F.I.A.B. Mail mit diesem Plan:

Fertigkeit:

Ich stand neulich vor einer alten Eiche.

Mächtig. Stark.

Und dachte kurz:

Was kannst DU eigentlich wirklich? ?

Mehr als nur Schatten spenden, oder?

Es stellt sich heraus... ja!

Viel mehr!

Bäume sind für mich wie stille Wächter.

Und oft auch... kleine Apotheken. ??

Dieses alte Wissen fasziniert mich. Was steckt wirklich in ihnen?

Ich hab mich schlau gemacht und über 18 heimische Bäume die spannendsten Fakten gesammelt, wie sie uns heilsam unterstützen können.

Hier nur ein kleiner Vorgeschmack, was alles in unseren Wäldern und Gärten wächst:

- **Die vielseitige Birke:** Wusstest du, dass ein Tee aus jungen Blättern Magen-Darm-Probleme lindern kann? Oder dass ihr Saft im Frühling gut für Haare und Immunsystem sein soll?
- **Die beruhigende Linde:** Ihre Blüten sind nicht nur lecker im Tee, sondern helfen auch super bei Erkältungen und beruhigen deine Nerven.
- **Die mächtige Eiche:** Ihre Rinde enthält Gerbstoffe. Ein Sud daraus kann äußerlich bei Hautproblemen helfen – ein echtes altes Hausmittel!



Mega, oder? Dass so vertraute Bäume so viel mehr drauf haben. Und das sind nur DREI Beispiele von vielen.

Jeder Baum hat seine speziellen Talente und Anwendungsbereiche.

Heute also: Lerne deine "Baum-Docs" kennen:

? [18 Bäume für deine Gesundheit – die heilende Kraft der Bäume](#)

Interessant:

Es war Dienstagabend. 20 Uhr. Zoom. Über 20 Leute. Und eine Brennnessel.

Ich habe einen Workshop gegeben: Schnüre drehen aus Brennnesseln. Uraltes Handwerk. Keine Maschine, kein Kleber – nur Pflanzenfasern und deine Hände.

Und Martin, es war der Hammer.

Die Atmosphäre war so warm, so neugierig, so lebendig. Alle haben mitgemacht, ausprobiert, sich gegenseitig gezeigt, was sie hinbekommen haben.

Und dann die Nachrichten danach:

"Das war super! Bin super glücklich mit meiner Schnur."

"Deine lockere Art und deine Begeisterung waren echt ansteckend."

"So eine schöne Atmosphäre. Wirklich gelungen."

Ich bin ehrlich: Damit hatte ich nicht gerechnet. So viele Fotos von ersten Schnüren auf Instagram, so viele "Ich hab's hingekriegt"-Momente. Das hat mich richtig berührt.

Und weil die Nachfrage so groß war, mache ich den Workshop erneut:

? **Samstag, 27. Juni, 11 Uhr** – diesmal vormittags, damit auch alle dabei sein können, die abends nicht konnten.



Du brauchst nur ein paar Brennnesseln, ein Nudelholz und Lust, etwas mit den Händen zu machen. Den Rest zeige ich dir Schritt für Schritt.

Am Ende hältst du eine Schnur in der Hand, die du selbst aus einer Pflanze gedreht hast. Kein Laden, kein Amazon. Nur du und die Natur.

? Hier anmelden: [\[Link zur Anmeldung\]](#) (nur 6,50 €)

Ausrüstung:

Was man alles finden kann, wenn man mit offenen Augen durch die Natur geht! ?

Ich bin auf wunderschöne, lange Efeu-Ranken gestoßen.

Viele kennen Efeu nur als Kletterpflanze, aber wusstest du, was für ein fantastisches Material es fürs Naturhandwerk ist?

Gerade frisch geerntet sind die Ranken unglaublich flexibel und zäh – perfekt, um daraus die tollsten Dinge zu flechten.

Ich denke da an Körbe, Untersetzer oder sogar kleine Deko-Elemente.

Die Natur schenkt uns so viel, wir müssen es nur erkennen und zu nutzen wissen. ?

? PS: Kleiner Hinweis... Efeu ist giftig, bitte danach nicht in die Augen fassen und wer schnell allergisch auf der Haut reagiert, zieht sich Gartenhandschuhe an. Ich konnte jedoch bei mir nichts feststellen.

Bild:

Mittwoch. Ich will mein Fahrrad im Park abstellen. Sandige Ecke, große Wiese, keine Menschen.

Und dann sehe ich es.

Eine Eidechse. Auf dem Rücken. Heller Bauch nach oben. Tot.

Ich denke: Komisch. Habe ich noch nie so gesehen.

Stelle das Fahrrad ab. Gehe zurück. Und finde noch zwei weitere. Auch tot. Auch auf dem Rücken.



Und dann sehe ich es, Martin: Aus einer der Eidechsen sind Eier herausgetreten. Kleine, weiße, ledrige Eier. Bei den anderen steckten sie noch drin. Ameisen waren schon unterwegs.

Ich schaue mich um. Der Boden ist voller kleiner Kuhlen – selbstgegrabene Höhlen. In einigen liegen vertrocknete Eier.

Das war eine Eiablagestelle. Ein Ort, an dem Eidechsen-Weibchen ihre Eier ablegen – und offenbar dabei gestorben sind.



Ich habe eine der toten Eidechsen vorsichtig untersucht. Leicht gedrückt. Sechs Eier kamen heraus. Acht insgesamt hatte dieses eine Tier in sich.

Und dann – ein paar Zentimeter weiter – guckt ein Schwanz aus einer kleinen Höhle. Eine Lebendige. Wahrscheinlich gerade dabei, ihre Eier abzulegen.

Ich bin still geworden.

Einerseits war ich fasziniert. So eine Entdeckung macht man nicht jeden Tag. Man sieht Eidechsen so selten – und dann gleich so nah, so intim.

Andererseits war es traurig. Drei tote Tiere. So schön. So zerbrechlich.

Was genau passiert ist, weiß ich nicht. Warum sie gestorben sind – ob Erschöpfung, Hitze, ein Fressfeind – bleibt ein Rätsel.

Aber eines weiß ich: Dieser Ort ist wichtig. Ein Platz, den die Eidechsen seit wahrscheinlich vielen Jahren kennen und nutzen. Sandiger Boden, sonnig, geschützt.

Und vielleicht schlüpfen aus den Eiern, die es geschafft haben, bald neue kleine Eidechsen.

Der Wald – und auch der Park – erzählen Geschichten, die du nie lesen wirst, wenn du nicht stehen bleibst. Ich wollte nur mein Fahrrad abstellen. Und bin in ein kleines Drama hineingestolpert.

Nächstes Mal, wenn du an einer sandigen, sonnigen Stelle vorbeikommst: Schau auf den Boden. Vielleicht entdeckst du auch so einen Ort.

Das war's für diese Woche.

Schau mal eine Eiche genauer an. Komm in den Workshop. Und wenn du an einer sandigen Stelle vorbeikommst – schau auf den Boden.

Draußen passiert gerade so viel. ?

*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>