

# Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 19.06.2026)

Edition: Freitag, 19.06.2026

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

---

Howdy.

diese Woche schaue ich nach oben und nach unten.

Nach oben: die Milchstraße und ein Stern, der immer im Norden steht.

Nach unten: eine Schabe, die sich sonnt (ja, wirklich), und winzige Samen, aus denen du bald Senf machst.

Dazwischen: ein Feuerstahl, der mein Testsieger ist.

Kurz noch was Persönliches: Survival-Kompass ist und bleibt werbefrei. 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 hilfst mir, das hier alles weiterzumachen.

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

Jetzt rein in die F.I.A.B. Mail mit dem Plan:

Fertigkeit ?

Interessant ?

Ausrüstung ?

Bild ??

---

## Fertigkeit:

Letztes Jahr. Nachts. Mitten im Nirgendwo mit meinem Freund Matthias.

Er zeigt nach oben und sagt: "Siehst du das?"

Ich schaue hoch. Und sehe zum ersten Mal in meinem Leben richtig die Milchstraße. Dieses Band aus Millionen Sternen quer über den Himmel. Ich stand da mit offenem Mund.

Und dann sagt Matthias: "Jetzt such mal den Polarstern."

Großer Wagen finden. Die zwei äußeren Sterne nehmen. Fünfmal verlängern. Da ist er. Hell und ruhig. Er ist das Ende der Deichsel des Kleinen Wagens.

---



Der Polarstern steht immer in Richtung Norden

Und er steht immer im Norden. Immer. Egal, wann du hochschaust.

Das zu wissen, verändert etwas. Du stehst nachts draußen – und bist nicht mehr orientierungslos. Du hast einen Fixpunkt. Am Himmel.

Aber der Polarstern ist nur eine von vielen Methoden. Du kannst dich auch mit der Sonne orientieren, mit einer Uhr, mit einem Stab und seinem Schatten, sogar mit Ameisenhaufen oder Satellitenschüsseln.

Ich habe 11 Methoden zusammengestellt, mit denen du ohne Kompass die Himmelsrichtungen bestimmst. Von simpel bis genial.

? Lies hier: [Navigation und Orientierung ohne Kompass – 11 Methoden](#)

*PS: Die Schattenstockmethode ist mein Geheimtipp. Brauchst nur einen Stab, die Sonne und 30 Minuten Geduld. Und sie ist erstaunlich genau.*

---

## **Interessant:**

Letztes Wochenende im Wald. Ein Blatt in der Sonne. Und darauf sitzt – eine Schabe.

Ja. Eine Schabe. Im Wald. Auf einem Blatt. In der Sonne.

Und bevor du jetzt "Igitt" denkst: Das ist keine Küchenschabe. Keine Kakerlake. Kein Grund, schreiend wegzulaufen.

Das ist eine Waldschabe. Und die ist faszinierend.

? Hier ist das Video ???

Denn während ihre berühmten Verwandten aus der Küche nachtaktive sind, sich im Dunkeln verstecken und das Licht meiden – macht die Waldschabe das genaue Gegenteil.

Sie sonnt sich. Auf Blättern. Mitten am Tag.

**Sie ist lichtaktiv. Braucht Wärme. Sucht die Sonne.**

Das finde ich so schön an der Natur: Da sitzt ein Tier, das zur selben Familie gehört wie das, wovon sich die meisten Menschen ekeln – und es lebt ein komplett anderes Leben. Draußen, im Licht, harmlos, Teil des Waldes.

Waldschaben kommen nicht in deine Wohnung. Sie wollen dort gar nicht hin. Ihr Zuhause ist der Waldboden, das Laub, die Sonne auf einem warmen Blatt.

Nächstes Mal, wenn du ein kleines, flaches, braunes Insekt auf einem Blatt in der Sonne siehst – nicht erschrecken. Vielleicht ist es eine Waldschabe. Und vielleicht lächelst du dann kurz.

---

## **Ausrüstung:**

Stell dir vor, es muss brennen. Sofort. Du brauchst einen Feuerstahl, auf den du dich 100 % verlassen kannst.

Ich habe den Light My Fire Feuerstahl Scout für dich auf Herz und Nieren geprüft.

Spoiler-Alarm: Er ist mein Testsieger! ?

Im Video-Review zeige ich dir genau, warum. Wir sehen uns seine Stärken an, wie er sich handled und wie er in der Praxis performt.

? Finde heraus, ob er der richtige Feuerstarter für dich ist ?

*PS: Nicht umsonst ist dieser Feuerstahl im Wildimpuls-Starterkit. ?*

---

## **Bild:**

Schau mal genau hin...



Siehst du diese langen, dünnen Stränge an der [Knoblauchsrauke](#)? Da passiert gerade etwas.

Wenn du so einen Strang vorsichtig aufbrichst, findest du darin derzeit kleine grüne Samen. Winzig. Noch unreif.

Aber merk dir diesen Ort. Denn in ein paar Wochen – Juli, August – werden diese Samen schwarz. Und dann wird es richtig spannend.

Denn aus diesen schwarzen Samen machst du eine Art Senf.



Die Samen der Knoblauchsrauke sind scharf und pfeffrig

Ja, Senf. Aus einer Wildpflanze, die am Wegesrand wächst.

Samen in den Mörser, zerstoßen, ein bisschen Essig, Salz, vielleicht einen Hauch Honig – fertig. Scharf, würzig, mit einer leichten Knoblauchnote.

Das macht richtig Spaß. Und es schmeckt besser, als du denkst.

? Hier ist das Video dazu ???

*Merk dir die Stelle, an der du sie findest. In ein paar Wochen gehst du nochmal hin und erntest die reifen Samen. Dein erster Wildpflanzen-Senf.*

---

*So, genug gelesen. Raus mit dir.*

*Und falls dich jemand fragt, warum du nachts im Garten stehst und nach oben starrst, sag einfach: "Ich kalibriere meinen inneren Kompass."*

---

*Wirkt professionell. Versprochen.*

*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>