

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 26.07.2026)

Edition: Freitag, 26.07.2026

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

Wow, ich bin gerade noch "naturvoll" vom Wildimpuls-Camp letztes Wochenende.

Feuer. Vogelstimmen. Ein mysteriöser Knochen auf dem Waldboden. Und Menschen, die einander zum Staunen bringen.

Solche Wochenenden erinnern mich daran, warum ich das hier mache. Jeden Freitag. Für dich.

Und wo wir gerade dabei sind – kurz was von Herzen:

Danke an alle, die mich über Steady unterstützen. Ihr glaubt gar nicht, wie viel mir das bedeutet. Survival-Kompass ist werbefrei und das geht nur, weil ihr das möglich macht. Das macht mich einfach happy. Wirklich.

Wenn du auch Teil davon werden willst: Auf meiner Steady-Seite bekommst du jede Woche meinen Podcast "Gedanken aus der Wildnis" und unterstützt diese Arbeit.

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

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

Fertigkeit ?

Interessant ?

Ausrüstung ?

Bild ??

Fertigkeit:

Hand aufs Herz: Wie oft bist du durch den Wald gelaufen und hast einfach nur "grünes Zeug" gesehen?

Ich jahrelang. Jeden Tag.

Und wenn du dann auf Instagram/Facebook schaust, scheint gerade die halbe Welt Wildkräuter-Expertin zu sein. ? Jeder macht Pesto, Tinktur, Sirup. Jeder erkennt alles. Jeder weiß Bescheid.

Und du stehst da und denkst:

"Die können alle so viel. Wie soll ich da jemals anfangen?"

Ich kenne dieses Gefühl. Diese Ohnmacht. Dieses "Die anderen sind schon so weit voraus."

Aber, ich sag dir was: Die haben auch mal vor einer Brennnessel gestanden und sich gefragt, ob das vielleicht doch was anderes ist.

Das Problem am Anfang ist nicht, dass du zu wenig weißt. Sondern dass du denkst, du müsstest alles auf einmal wissen. Musst du nicht.



Hier sind die Prinzipien, die mir wirklich geholfen haben:

➡? 1. Fang mit nur drei Pflanzen an.

Nicht elf. Nicht zwanzig. Drei. Löwenzahn, Gänseblümchen, Brennnessel. Die erkennst du fast sicher schon. Und von da aus baust du auf.

➡? 2. Iss sie.

Solange du eine Pflanze nur anschaust und im Buch nachblätterst, bleibt sie zu abstrakt. Sobald du sie pflückst, riechst, schmeckst – vergisst du sie nie wieder.

➡? 3. Lerne über die Sinne, nicht über den Kopf.

Zerreiß ein Blatt zwischen den Fingern. Riech dran. Wie fühlt sich der Stängel an – rund oder kantig? Das prägt sich tiefer ein als jede Buchseite.

➡? 4. Begleite eine Pflanze durchs Jahr.

Besuche einen Standort regelmäßig. Wie sieht die Pflanze im März aus? Im September? Wer eine Pflanze über die Jahreszeiten kennt, erkennt sie immer.

➡? 5. Zeichne statt zu fotografieren.

Eine Skizze zwingt dich, wirklich hinzuschauen. Jede Ader, jede Blattform. Dein Smartphone macht das für *dich*. Dein Stift macht es mit *dir*.

Und die allerwichtigste Regel: **Nur essen, was du hundertprozentig kennst.** Nicht 90 Prozent. Hundert.

Vergleich dich nicht mit Instagram. Vergleich dich mit dir selbst vor drei Monaten. Und du wirst sehen: Da tut sich was. ?

Falls du tiefer einsteigen magst – ich habe einen ausführlichen Ratgeber mit allen meinen Lernstrategien geschrieben:

? [**Essbare Wildpflanzen erkennen lernen: Meine besten Tipps für Einsteiger**](#)

PS: Du musst nicht alles wissen. Fang bei den drei Nachbarn vor deiner Haustür an. Gerade jetzt Ende Juni sind perfekt: Gänseblümchen (wachsen überall, unverwechselbar), Spitzwegerich (jede Wiese, jeder Wegrand) und Löwenzahnblätter (nimm die jungen). Und wenn du nach oben schaust: Die Linden blühen gerade – perfekt für einen Tee.

Interessant:

etztes Wochenende. Freitag bis Sonntag. Wildimpuls-Camp.

Und Martin, ich bin immer noch voll davon.

Wir waren Spuren lesen. Haben gewerkelt. Feuer gemacht. Vögeln zugehört – wirklich zugehört, nicht nur "oh, ein Vogel".

Wir saßen im Kreis, haben uns ausgetauscht. Über das, was uns bewegt. Über das, was wir draußen erleben. Über das, was sich verändert, wenn man sich regelmäßig Zeit dafür nimmt.

Es sind genau diese Wochenenden, die mich daran erinnern, warum ich das hier mache.

Kein Programm, das durchgepeitscht wird. Kein Frontalunterricht. Sondern ein gemeinsames Eintauchen. In den Wald. In die Gemeinschaft. In die Ruhe.

Ich habe ein kurzes Video zusammengestellt, damit du einen Eindruck bekommst, wie die Atmosphäre war und was wir gemacht haben.

? Hier ist das Video ???

PS: Weiter unten beim "Bild der Woche" zeige ich dir, was wir dabei entdeckt haben. Schau mal rein.

PPS: Diese Woche hat die Anmeldephase für den Wildimpuls-Fernkurs gestartet. Ein Jahr. 52 Missionen. Naturverbindung, Achtsamkeit, Wildniswissen – Schritt für Schritt. Wenn du spürst, dass da mehr ist: ?

[**Komm zum Info-Call und schnupper rein**](#)

Ausrüstung:

Morgen, Samstag, 27. Juni, 11 Uhr. Zoom. 90 Minuten.

Ich zeige dir live, wie du aus Brennesseln eine belastbare Schnur drehst. Schritt für Schritt. Kein Vorwissen nötig.



Naturschnur aus Pflanzenfasern herstellen

Der letzte Workshop war der Hammer – über 20 Leute, mega Atmosphäre, und danach Nachrichten wie: **"Bin super glücklich mit meiner Schnur."**

Für 6,50 € bekommst du den Live-Workshop, die Aufzeichnung und ein E-Book. Das ist weniger als dein nächster Döner.

Du brauchst nur 4–5 dicke Brennesseln. Sammelst du am Wegesrand. Fertig.

? [Sei LIVE dabei – jetzt noch fix anmelden für 6,50 €](#)

6,50 € – das sind 2 winzige Ingwer-Kurkuma-Shots aus dem Kühlregal, die dir für drei Sekunden die Tränen in die Augen treiben. Echtes Naturerlebnis geht anders! Lass uns lieber live zusammen Brennessel-Schnüre drehen – das weckt die Lebensgeister viel nachhaltiger. ?

Bild:

Wildimpuls-Camp. Brandenburg. Fürstenberg an der Havel.

Wir streifen durch den Wald. Und auf einmal liegt DAS vor uns auf dem Boden.



Ein Knochen. Flach. Dreieckig. Dunkel verfärbt. An einer Seite ein Knochenkamm.

Wir haben uns den Knochen genau angeschaut. Von der Größe her – gut 20 bis 25 Zentimeter – muss er von einem mittelgroßen bis großen Tier stammen. Kein Fuchs, kein Hase. Etwas Größeres.

Und dann die Frage: Was für ein Körperteil ist das überhaupt?

In Brandenburg gibt es Wildschweine, Rehe, Damwild, Rothirsche – und auch Wölfe. Der Knochen war noch nicht lange dort, sogar Fliegenmaden waren noch dran. Hier hat jemand gefressen. Oder wurde gefressen.

Welches Körperteil könnte dieser im Wald gefundene, flache und dreieckige Knochen sein?

Stimme ab, um die Auflösung zu sehen!

- 1) [Becken](#)
- 2) [Schulterblatt](#)
- 3) [Brustbein](#)
- 4) [Hüftknochen](#)

Das war's für diese Woche.

Pflück ein Gänseblümchen. Dreh morgen eine Schnur aus Brennnesseln. Und wenn du im Wald einen komischen Knochen findest – nicht wegwerfen. Hinschauen. Rätseln. Staunen.

Und falls du dich fragst, ob du jemals so viel über Pflanzen wissen wirst wie die Leute auf Instagram: Du musst nur drei kennen. Drei. Den Rest macht die Neugier.

*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>