Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 11.09.2026)

Edition: Freitag, 11.09.2026

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

---

Howdy.

Diese Woche geht es um Dinge, die man leicht übersieht.

Ein Kraut, das fast jeder aus dem Beet reißt. Ein gebogenes Stück Stahl für Feuer, das ohne Gas und Plastik auskommt. Ein Schädel, der mehr über Leben erzählt als über Tod.

Und die Frage, was mit dir passiert, wenn du neun Monate lang jede Woche an denselben Baum gehst.

Noch eine Sache vorweg: Wenn dir die F.I.A.B. Mail etwas gibt, kannst du sie auf Steady unterstützen. Dort findest du auch meinen Podcast "*Gedanken aus der Wildnis*".

? **Survival-Kompass auf Steady**

Und jetzt: raus mit dir. Zumindest gedanklich.

Los geht's mit diesem Plan:

Fertigkeit ?
Interessant ?
Ausrüstung ?
Bild ??

Fertigkeit:

Ein Dienstagabend im Januar, kurz nach vier. Grau, kalt, kein Mensch draußen. Ich stand an einer Buche, die ich inzwischen besser kannte als manche Kollegen.

Die Rinde war nass. Ich auch.

Und trotzdem wollte ich nirgendwo anders sein.

Zu dem Zeitpunkt war ich seit neun Monaten jede Woche mindestens einmal draußen. Nicht zum Wandern. Nicht für ein Bushcraft-Projekt. Einfach nur da sein. Hinsetzen. Schauen. Manchmal eine Stunde, manchmal zwanzig Minuten.

7 Dinge, die sich ändern, wenn du ein Jahr lang jede Woche in den Wald gehst

Klingt nach wenig, oder?

Ich dachte das auch. Ich bin als Wildnis-Mentor viel draußen – aber "viel draußen sein" und "jede Woche bewusst in den Wald gehen" sind zwei komplett verschiedene Paar Schuhe.

Das habe ich erst gemerkt, als sich Dinge verschoben haben, die ich nie auf dem Zettel hatte.

Nach sechs Wochen sah ich Dinge, die vorher unsichtbar waren.

Nach zehn Wochen wurde mein inneres Radio leiser. Nicht nur im Wald – auch am Schreibtisch und in der U-Bahn.

Und irgendwann wurde es still in meinem Kopf. Das war ehrlich gesagt der härteste Teil. Denn Stille bedeutet: Du hörst dich selbst. Und was da hochkam, war nicht immer angenehm.

Ich habe einiges davon aufgeschrieben: 7 Veränderungen – am Körper, im Kopf, im Alltag. Manche kamen schleichend.

Du brauchst dafür keinen Nationalpark. Ein Stadtwald reicht. 20-30 Minuten. Derselbe Ort. Ohne Kopfhörer.

? **Hier sind die 7 Dinge, die sich ändern, wenn du regelmäßig in den Wald gehst**

Interessant:

Es gibt eine Pflanze, die in fast jedem Garten wächst.

Und von fast jedem rausgerissen wird.

Der Weiße Gänsefuß.

Für die meisten: Unkraut. Weg damit.

Dabei haben Menschen ihn seit Jahrtausenden gegessen. Junge Blätter wie Gemüse, die Samen als Mehl.

Und jetzt kommt's:

Im Magen des *Tollund-Mannes* – einer 2.000 Jahre alten Moorleiche aus Dänemark – fanden Forscher Gänsefuß-Samen.

Seine letzte Mahlzeit. Ein Brei aus Gerste, Lein und „Unkraut".

Wenn du genauer hinschaust, verstehst du auch den Namen. Manche Blätter sehen aus wie ein kleiner Gänsefuß. ?

Und die jungen Triebe tragen einen weiß-mehligen Belag. Reib mal drüber – der geht ab.

Ich habe ein kurzes Video dazu gedreht:

? Und noch mehr findest du hier: **Der weiße Gänsefuß, ein uraltes und essbares Heilkraut**

Ausrüstung:

Es gibt Feuerzeuge. Es gibt Feuerstähle.

Und dann gibt es das Schlageisen (auch Funkenschläger genannt).

Ein gebogenes Stück Stahl. Kein Kunststoff, keine Beschichtung, keine Lebensdauer in Zündungen gemessen.

Du schlägst damit an eine scharfe Kante Feuerstein, und es fliegen Funken. So machen es Menschen seit dem Mittelalter.

Das Beste daran ist der Moment, in dem der Funke landet.

Denn die Funken sind winzig und kälter im Vergleich zum Feuerstahl. Du brauchst einen Zunder, der sie wirklich auffängt.

Verkohlte Baumwolle macht genau das.

Ein Funke reicht. Er landet, und die Stelle fängt an zu glühen – ruhig, orange, ohne Flamme.

Von da aus baust du dein Feuer auf.

Ich mag das Schlageisen, weil es dich langsam macht. Du kannst nicht schnell mal Feuer machen. Du musst vorbereiten.

Und wenn's klappt, fühlt es sich verdient an.

Was du dazu noch brauchst: einen Feuerstein mit scharfer Kante und deinen Zunder. Mehr nicht.

? **Mein komplettes Review zum Schlageisen – inklusive Kauf-Tipp**

P.S. Ohne guten Zunder wird das nichts. Die verkohlte Baumwolle machst du dir in 30 Minuten selbst:

? **So stellst du verkohlte Baumwolle her**

Bild:

Am Wochenende bin ich über diesen Schädel gestolpert.

Auf den ersten Blick: Tod. Ende. Vergänglichkeit.

Aber schau genauer hin – siehst du die Rillen und Riefen im Knochen?

Das sind Nagespuren.

Andere haben hier Nacht für Nacht geknabbert.

Nicht aus Hunger, sondern wegen des Kalks, den sie für ihre eigenen Knochen brauchen.

Was einmal Reh war, wird jetzt zu Maus, Marder und Co.
Was einmal lief, springt jetzt in anderer Form weiter.

Der Wald kennt keinen Müll.
Alles wird verwertet, umgebaut, weiterverwendet.

Selbst der Tod ist hier nur ein Zwischenschritt – kein Ende.

Das finde ich tröstlich.
Und faszinierend.

Wenn du diese Woche nur eine Sache mitnimmst, dann diese:

Geh raus und bleib 20 Minuten am selben Fleck.

Kein Ziel. Keine Fotos. Nichts im Ohr.

Ich weiß, das klingt nach wenig. Ich habe selbst lange gedacht, ich müsste draußen immer etwas tun – schnitzen, sammeln, Feuer machen, irgendwas produzieren.

Dabei fängt das Interessante meistens genau dann an, wenn du aufhörst.

Und falls dir dabei ein Gänsefuß über den Weg wächst: Sag Hallo.

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