Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 25.09.2026)

Edition: Freitag, 25.09.2026

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

---

Howdy.

Gestern saß ich auf einer Bank in der Herbstsonne. Augen halb zu, Gesicht in der Wärme, alles friedlich. Wundervoll.

Dann raschelte es laut hinter mir im Gebüsch.

Ich dachte sofort: "Okay. Gleich schießt hier ein Marder raus."

Es raschelte weiter. Und weiter. Gesehen habe ich: nichts.

Irgendwann habe ich beschlossen, es zu ignorieren. In die Büsche wollte ich nicht – bringt ja eh nix.

Und genau da, im Augenwinkel: Etwas Kleines huscht über den Grasstreifen. Ins hohe Gras. Und wieder zurück.

Ich so: **"Hui. Was war DAS denn?"**

Ich habe gewartet. Und dann kamen zwei Mäuse. Huschten rüber, hielten kurz inne – und zack, wieder weg.

Ich saß da und habe mich gefreut wie ein Kind an Heiligabend. Über zwei Mäuse. Ich liebe Mäuse einfach.

Zwanzig Minuten auf einer Bank. Zwei Mäuse, zwei Libellen, irgendwo ein Vogel im Hintergrund.

Mehr brauchte es oft nicht.

Und noch was freut mich gerade genauso: Wir sind inzwischen richtig viele auf Steady.

Das ist für mich nicht nur eine Zahl. Das heißt ganz konkret: Jede Stunde, die in einen Ratgeber, ein Video oder diese Mail fließt, wird von Menschen getragen, die das wertvoll finden – und nicht von Klickzahlen.

Danke dafür. Wirklich. ?

Und wenn du auch dazugehören willst:

? **Hier geht's zu Steady**

Jetzt aber rein in die Mail mit diesem Plan:

Fertigkeit ?
Interessant ?
Ausrüstung ?
Bild ??

Fertigkeit:

5 Grad.

Klingt harmlos, oder? Ist es nicht.

Nächstes Wochenende treffen wir uns zum Wildimpuls-Reunion-Treffen. Und wenn ich eins aus den letzten Jahren weiß: Nachts fällt das Thermometer gern mal auf 5 bis 7 Grad.

Jetzt denkst du vielleicht: "Na und? Im Juni hatte ich auch mal so eine Nacht."

Stimmt.

Aber 5 Grad im Oktober sind eine andere Nummer.

Die Luft ist feucht. Der Boden ist kalt und bleibt es auch. Und der Wind kriecht in jede Ritze, die du ihm lässt.

Das Tückische daran: Du merkst es nicht sofort. Du liegst im Schlafsack, alles fühlt sich okay an.

Und um drei Uhr nachts wachst du auf und fragst dich, warum deine Füße sich anfühlen wie zwei Tiefkühl?sche.

Wenn du dir aus diesem Text nur einen Satz merkst, dann diesen:

Feuchtigkeit bedeutet Kälte.

Feuchte Socken, feuchter Atem im Schlafsack, feuchter Schweiß vom Abend – das alles zieht dir nachts die Wärme aus dem Körper.

Der Sommerschlafsack ist dabei nur ein Teil des Problems. Den Rest kannst du mit ein paar einfachen Kniffen lösen.

Ein paar davon:

? Warum ein Paar Socken nur zum Schlafen Gold wert ist

? Weshalb du dein Zelt nachts lüften solltest, obwohl es kalt ist

? Warum die Isomatte allein oft nicht reicht

? Wie eine Flasche heißes Wasser zur Heizung wird

? Und warum ein deftiges Abendessen mehr bringt als ein dritter Pulli

Insgesamt habe ich dir **18 Ratschläge** aufgeschrieben, damit du im Zelt und Schlafsack warm bleibst –

auch wenn der Herbst nachts ernst macht.

? **18 Ratschläge, um beim Camping im Zelt und Schlafsack warm zu bleiben**

Interessant:

Drei Euro.

So viel kostet ein Holzlöffel im Laden. Ich sitze trotzdem stundenlang da und schnitze mir selbst einen.

Schlechte Mathematik? Absolut. Aber es geht mir nicht um den Löffel.

Beim Schnitzen lerne ich das Holz kennen. Wo das Messer gleitet – und wo es sich querstellt.

Und irgendwann werde ich ruhig, Martin.

Der Kopf hört auf zu rattern. Die Gedanken sind da, wo meine Hände sind.

Das ist für mich Naturhandwerk: Nicht nur etwas aus der Natur machen – sondern dabei eine Verbindung zu ihr aufbauen.

Hier das **Video** dazu ???

*PS: **Wildimpuls** startet am 19.10. in die nächste Runde. Später dazu mehr.*

Ausrüstung:

Sobald die Waldwege wieder zu Matschrutschen werden, wandert bei mir ein Paar Schuhe ganz nach vorn im Flur.

Der Vivobarefoot Tracker Forest ESC.

Vivobarefoot Tracker Forest ESC 04

Ich hab ihn dir schon mal vorgestellt – aber gerade jetzt im Herbst zeigt er, wofür er gebaut wurde.

? Die Michelin-Sohle krallt sich auch auf nassen Wurzeln fest.

? Das Wild-Hide-Leder ist wasserabweisend – und die Sohle durchgenäht, also reparierbar.

? Breite Zehenbox, hoher Schaft, trotzdem echtes Barfußgefühl.

Ehrlich gesagt: Eine wasserdichte Membran hat er nicht. Für knöcheltiefe Pfützen ist er nicht gemacht.

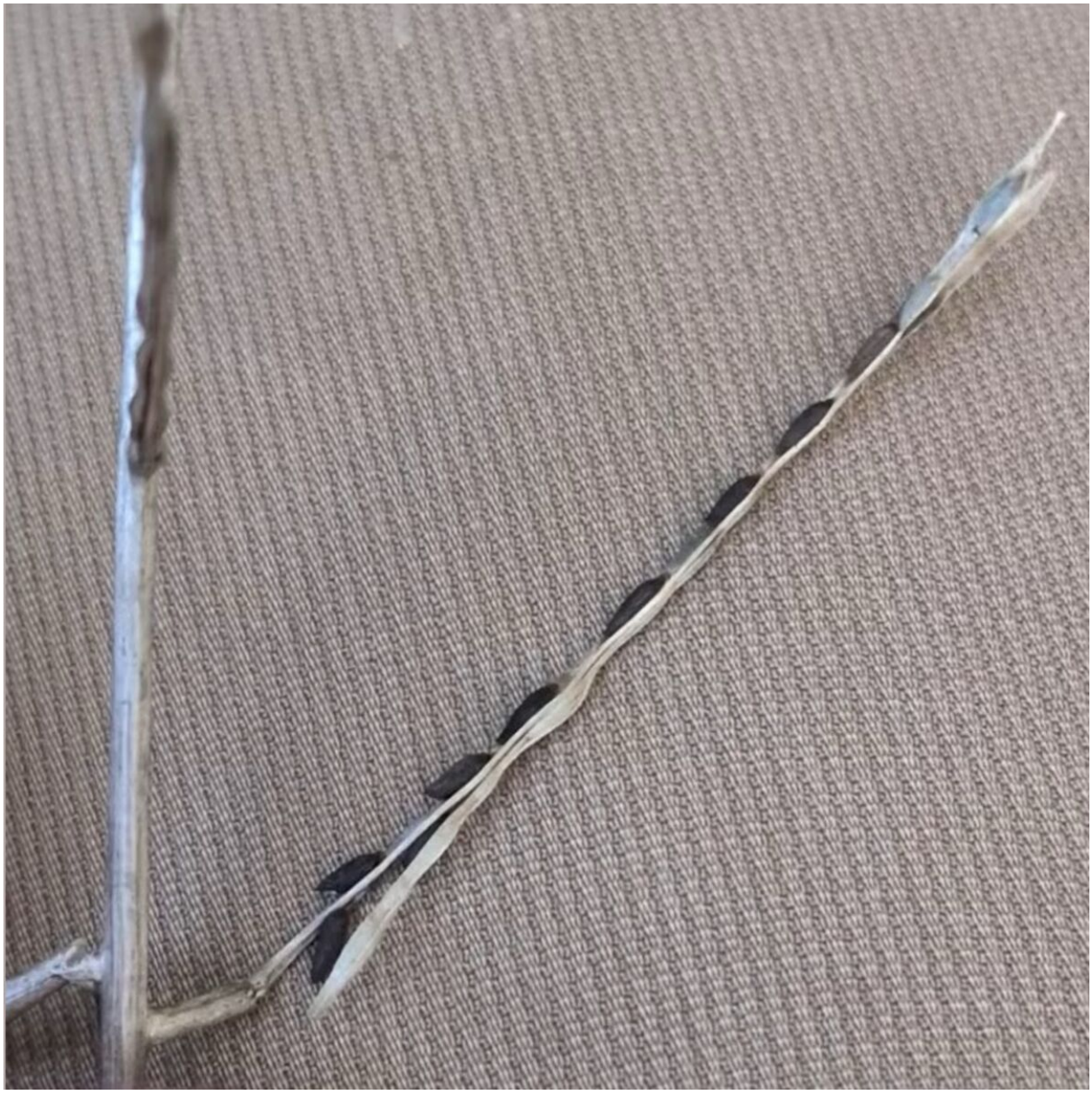
*Kurze Info: Mit dem Code **MARTIN15** sparst du weiterhin dauerhaft 15 %.*

? **Mein ehrliches Review nach 12 Monaten im Wald**

Bild:

Diese Woche war ich auf Schatzsuche. Und das hier ist die Beute.

Schwarze Samen, versteckt in dünnen Schoten: die Samen der Knoblauchsrauke.



Sieht unscheinbar aus. Hat es aber in sich.

Knabber mal drauf – pfeffrig, scharf, ein bisschen wie Senf. Kein Zufall, denn genau den kannst du daraus machen.

Oder du streust sie über den Karottensalat. Oder würzt einfach alles damit, was ein bisschen Pfiff vertragen kann.

Wenn du am Wochenende draußen bist: Halt mal Ausschau. Die Schoten stehen gerade an Wegrändern und Waldsäumen.

Aber Achtung: Vertrocknete Pflanzen sind schwerer zu bestimmen. Ohne Blätter und Blüten fehlen dir die wichtigsten Merkmale – da passieren Verwechslungen schneller.

Also nur sammeln, was du wirklich sicher erkennst.

Ich habe dir sogar ein kurzes Video dazu gedreht:

? **Hier findest du sogar noch das Video dazu**

Eine kleine Rausaufgabe für diese Woche:

Setz dich irgendwo hin. Bank, Baumstumpf, Balkon – egal.

Zwanzig Minuten. Kein Handy. Nicht suchen, einfach sitzen.

Und wenn es hinter dir raschelt: Nicht in den Busch springen. Warten.

Meistens kommt das Leben von allein vorbei. Man muss es nur lassen.

(Und falls es doch ein Marder ist: Schreib mir.)

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