Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 16.10.2026)

Edition: Freitag, 16.10.2026

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

---

Howdy.

Diese Mail riecht ein bisschen nach gerösteten Nüssen und frischem Herbstlaub. Ich hoffe, du magst das. ?

Kurz vorweg, weil es mir wichtig ist: Survival-Kompass ist kostenlos und werbefrei. Über 800 Ratgeber, Videos und jede Woche diese Mail – ohne Bezahlschranke.

Das geht nur, weil Menschen es mittragen. Unabhängige Projekte wie dieses überleben nicht durch Klicks, sondern durch Unterstützung. Wenn dir die F.I.A.B. Mail etwas gibt, freue ich mich riesig, wenn du dabei bist:

? **Survival-Kompass auf Steady unterstützen**

Und jetzt: ab in den Herbstwald, mit diesem Plan:

Fertigkeit ?
Interessant ?
Ausrüstung ?
Bild ??

Fertigkeit:

"Erdnüsse 97 %, Palmöl 3 %, Salz."

Das stand auf dem Erdnussbutter-Glas, das ich im Supermarkt fand.

Und ich dachte: Moment mal. Das kann ich doch auch. Nur mit etwas, das hier bei uns im Wald liegt.

Bucheckern.

Diese kleinen, dreikantigen Nüsschen, über die du im Herbst wahrscheinlich schon hundertmal gelaufen bist. Ohne hinzuschauen.

Dabei stecken sie voller Fett, Eiweiß und Mineralstoffe. Schon im Mittelalter haben Bauern damit ihr Mehl gestreckt.

Also habe ich es ausprobiert. Schälen, kurz rösten, Häutchen abreiben, ab in den Mixer.

Ein paar Minuten später hatte ich eine Bucheckern-Creme. Nussig, cremig – und komplett aus dem Wald.

Wie das genau geht, zeige ich dir im Video:

Zwei Dinge solltest du vorher wissen:

Roh sind Bucheckern leicht giftig. Eine Handvoll ist für gesunde Erwachsene meist kein Problem, aber für alles darüber hinaus gilt: erst rösten oder erhitzen.

Haben die Nüsschen Löcher? Dann waren die Käfer schneller als du.

Im Artikel findest du alles, was du sonst noch brauchst: wann die Sammelzeit beginnt, wie du Mehl daraus machst, und Rezepte für Pesto, Brot und sogar Kaffee-Ersatz.

? **Bucheckern: Knackiger Snack aus dem heimischen Wald**

Interessant:

Mittwochabend, 19 Uhr. Zoom geht auf.

Und auf dem Bildschirm: lauter Menschen, die auf einen Abdruck im Matsch starren und sich fragen: "Wer war das?"

Danke an alle, die beim Tierspuren-Workshop dabei waren. Ihr habt mitgerätselt, mitgedacht, Fragen gestellt – und aus einer möglichen Zoom-Vorlesung eine echte Spurensuche gemacht. ?

Falls du nicht dabei warst: Hier ist ein Kniff, den du beim nächsten Waldweg direkt testen kannst.

Reh oder Wildschwein?

Beide sind Schalenwild. Ihr Trittsiegel besteht aus zwei Schalen nebeneinander – auf den ersten Blick ziemlich ähnlich.

Schau hinter die Schalen. Beim Wildschwein siehst du oft zwei kleine zusätzliche Abdrücke – die Afterklauen. Und die stehen breiter als die Schalen selbst.

Beim Reh drücken sich die Afterklauen meist gar nicht ab. Nur im weichen Boden oder wenn es schnell unterwegs war – und dann direkt **hinter** den Schalen.

Ein Blick, ein Unterschied. Und plötzlich erzählt der Matsch eine Geschichte.

Das war am Mittwoch nur ein kleiner Ausschnitt von dem, was ich mit Wildimpuls meine.

Nicht nur mehr wissen.
Mehr sehen.

Bei Wildimpuls machen wir genau solche Dinge ein ganzes Jahr lang. Jede Woche eine neue Einladung nach draußen – und dazu Live-Workshops, in denen wir gemeinsam rätseln, schnitzen, zeichnen, bauen und beobachten.

Am Montag, 19. Oktober, startet die neue Gruppe. Die Anmeldung ist nur noch bis Sonntagabend offen.

? **Schaue dir hier das Jahresprogramm an**

Ausrüstung:

Ein Stück Stoff. Etwa zehn Euro. Und trotzdem eines meiner meistgenutzten Ausrüstungsteile.

Mein Shemagh.

Ich nutze es als Halstuch, wenn der Herbstwind pfeift. Als Sitzkissen auf feuchten Baumstämmen. Als Kopfkissen im Schlafsack.

Und manchmal als Sammelbeutel – für Bucheckern, Haselnüsse oder die schönsten Herbstblätter.

Vier Ecken zusammenknoten, fertig.

Insgesamt habe ich 47 Anwendungen zusammengetragen. Von Erste Hilfe über Sonnenschutz bis hin zum Wassersammeln mit Morgentau.

? **47 Lebensretter-Ideen mit dem Shemagh oder Bandana**

Bild:

Diese Woche war ich mit meinen Kindern Blätter sammeln.

Und ich war ehrlich baff. Was da gerade an Farben am Boden liegt: Knallrot, Rosé, Zitronengelb, Rostorange, rote Sprenkel auf Grün.

Kein Blatt wie das andere.

Zu Hause haben wir sie dann mit der Zackenschere zurechtgeschnitten. Jetzt sehen sie aus wie riesige Briefmarken.

Briefmarken vom Herbst. Ohne Porto, aber mit jeder Menge Post aus dem Wald.

Und dann kam diese Woche beim virtuellen Lagerfeuer von Wildimpuls eine Idee, die ich so schön fand, dass ich sie unbedingt mit dir teilen will.

Eine Teilnehmerin trocknet die Blätter, laminiert sie dann ein – und verschenkt sie zu Weihnachten als Lesezeichen.

Wie schön ist das bitte?

Ein Stück Herbst, das jemand im Dezember zwischen den Buchseiten wiederfindet.

Falls du kein Laminiergerät zu Hause hast: Im Copyshop gibt's das eigentlich immer.

Vielleicht ist das ja deine kleine Mission fürs Wochenende. Raus, ein paar Blätter sammeln – und schon mal die ersten Weihnachtsgeschenke basteln.

Das war's für diese Woche.

Wenn du am Wochenende rausgehst, nimm dir ein Shemagh mit. Für Bucheckern. Für Blätter. Oder einfach, um dich auf einen Baumstamm zu setzen und eine Weile zu schauen, wer da so vorbeiläuft.

Und falls dir dabei ein Abdruck im Matsch begegnet: Schau hinter die Schalen.

Ich wünsche dir einen bunten Herbst.

In wilder Verbundenheit,
Martin

*PS: Falls **Wildimpuls** bei dir schon länger im Hinterkopf rumspukt – die Anmeldung schließt am Sonntagabend. Am Montag geht's los.*

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