

# 73 Minimal Waste Tipps für Vanlifer

## Wie du im selbstausgebauten Campervan nachhaltiger reist & weniger Müll produzierst

Zusammenfassung aus dem Project Vanlife Podcast: **Folge #21!**

(Klicke hier, um den Podcast über iTunes, YouTube, Spotify etc. zu hören: →

<http://ausgevandert.de/project-vanlife-podcast/> )

Vor der Reise: Tipps für einen nachhaltigen Ausbau:

1. Werkzeuge ausleihen.
2. Gebrauchtes statt neues Auto ausbauen.
3. Gebrauchte Baumaterialien nutzen oder vor der Entsorgung retten.
4. Solarstrom installieren statt andere Stromerzeuger nutzen.
5. Vielleicht auch einfach weniger Geräte mitnehmen und auf einen Solarausbau verzichten. Einfach vorne via USB an der Starter-Batterie laden oder in einem Cafe oder einer Kirche die Geräte laden. Oder. Rucksack mitnehmen mit einer Verteilersteckdose und allen Geräten, so dass man dezent mehrere Geräte an bereits vorhandener Infrastruktur ladet.
6. Wiederaufladbare Akkus statt Batterien für batteriebetriebene Geräte nutzen.
7. Größeren Wassertank installieren, um Plastikflaschen zu
8. Kleines Auto ausbauen statt riesigen Bus.
9. Wasserstellen auf Maps.me suchen (Wasserstellen!)
10. Große 7/8-Liter Glasflaschen nutzen statt großen Kunststoffkanister.
11. Platz für einen Mülleimer vorsehen.

Nachhaltiger Reisen:

1. Vorhandene Wege nutzen, statt neue Spuren zu hinterlassen.
2. Nicht weit weg fahren. Die eigene Gegend erkunden.
3. Länger irgendwo bleiben und die Gegend ausgiebiger erkunden.
4. Gut recherchieren und nicht herumgurken.
5. Langsam fahren.
6. Nicht jeden Platz mit dem Bus zu erkunden, sondern Wandern, Biken, Longboarden.

Nachhaltige Körperhygiene:

1. Klopapier wieder mitnehmen (auch wenn es theoretisch biologisch abbaubar wäre)
2. Menstruationstasse benutzen, um OB-, Tampon- und Bindenmüll zu reduzieren.
3. In einen leeren Wassertank pinkeln statt in die Gegend alles vollzupinkeln.
4. Urinella (Pinkeltrichter für Frauen) benutzen für 3.
5. Haaren den täglichen Waschzwang abgewöhnen.
6. Kosmetik reduzieren/vereiden: Shampoos vermeiden, Spüli auch.
7. Seife nutzen.
8. Maisstärke als Trockenschampoo
9. Bambus-Zahnbürste.
10. Kastanien-Haarschampoo.
11. Efui-Sud aufkochen und als Waschmittel umwandeln. (Hält Moskitos fern und ist geruchsneutral und umweltverträglich)
12. Statt unter fließenden Wasser, lieber kleine Schale zum Waschen benutzen.
13. Waschlappen statt Feuchttücher nutzen.
14. Zahnpflege mit Zahnputztabletten aus dem Glas z.B.: Den-Tabs.
15. Umweltfreundliche Spülmittel nutzen und konventionelles Spülmittel austauschen.

Nachhaltiger Einkaufen:

1. Möglichst verpackungsfrei einkaufen.

2. Rucksack mitnehmen beim Einkaufen.
3. Einkaufswagen direkt an den Van fahren, um Tüten zu vermeiden.
4. Einkaufszettel aus Gerichten ableiten und nicht nur wahllos Zutaten oder hungrig einkaufen.
5. Fertiggerichte oder verarbeitete Gerichte vermeiden.
6. Gut überlegen, was man wirklich braucht und was nicht.
7. Zu Fuß zum Markt wandern.
8. Weniger einkaufen, um nichts verderben zu lassen.
9. Mehr einkaufen, um länger irgendwo zu bleiben und nicht ständig einkaufen zu gehen.
10. Lokale Zutaten kaufen (Norwegischer Lachs in Spanien?)
11. Ressourcenintensive Lebensmittel reduzieren (Avocados brauchen im Anbau VIEL Wasser)
12. Mal auch einfach fleischfrei oder tierproduktlos essen.
13. Weniger Sachen kaufen, die eine Kühlung brauchen: länger auch ohne Strom haltbar.
14. Stoffbeutel / Jutebeutel für Gemüse, Obst und Brot mitnehmen, um Zwangsverpackungen unterwegs zu vermeiden.
15. Gläser oder Vesperbox mitnehmen zum Auffüllen.
16. Lieber Glas statt Plastik (Tomatensoße im Tetra-Pack oder im Glas?)
17. Lieber einmal auf den Wochenmarkt gehen, da dort oft sogar auch Pilze und Salat unverpackt sind.
18. Große Lebensmittelmärkte vermeiden, die unverpackte Lebensmittel beim Wiegen verpacken oder Etikettieren.
19. Selber kochen statt essen gehen.
20. Unverpackt-Läden nutzen, wenn man in Städten ist.
21. Bastelzeug finden statt kaufen und kreativ recyceln.
22. Eiswaffel statt Eisbecher.
23. Wasser wieder auffüllen im Tank und Glas-Pfand-Systeme benutzen.
24. Digitale Bücher oder gebrauchte Bücher nutzen.
25. Gebrauchte Kleidung tragen/tauschen.
26. Auf Langlebigkeit achten: Edelstahl statt Kunststoff.
27. Essensreste an Tiere verfüttern oder kompostieren (vergraben und nicht in der Gegend lassen)

#### Weniger Müll produzieren:

1. Die Plätze sauberer hinterlassen, als man sie vorgefunden hat.
2. Müllzange benutzen, um auch ekligen Müll beim Wandern von schwerzugänglichen Orten zu sammeln.
3. Keine verderblichen Essensreste hinterlassen, weil diese an der Oberfläche nicht verrotten! Sie trocknen nur aus und verrotten erst nach Jahren rückstandslos.
4. Weniger verpackte Dinge kaufen.
5. Abfall mit Hilfe von Einheimischen richtig entsorgen.

#### Sonstige Nachhaltigkeitstipps:

1. Sachen reparieren: Klebstoff für Schuhe, Nähzeug für Kleidung.
2. Fehlende Teile wieder besorgen: Ball besorgen statt Schläger wegzuwerfen.
3. Sachen in mehreren Funktionen nutzen: Topf als Salatschüssel, Abtropfsieb als Schüssel für gewürfelte Zutaten beim Kochen.
4. Pulli oder warme Decke und Einkuscheln mit warmen Tee statt Standheizung.
5. Gute Trinkflasche mitnehmen und wieder auffüllen.
6. Bewusstsein entwickeln. Status quo hinterfragen.
7. Aus Fehler lernen. Ausprobieren.
8. Dinge selbst herstellen statt neu kaufen.
9. MACHEN, MACHEN, MACHEN ...

(Klicke hier, um den Podcast zu hören: → <http://ausgevandert.de/project-vanlife-podcast/>)