



# Nachhaltig Reisen

## – Deine grüne Packliste

# 01



### Reiseutensilien nachhaltig beschaffen

Ein guter Rucksack und funktionale Outdoor-Kleidung sind praktisch, aber oft teuer. Zudem geraten sie u.a. wegen schlechter Produktionsbedingungen oder chemischen Imprägnierungen immer wieder in die Kritik.

Wie wäre es daher, wenn du einmal die (örtlichen) Kleinanzeigen in Online-Portalen oder an Schwarzen Brettern durchstöberst? Auch bei Facebook zum Beispiel findest du inzwischen diverse Gruppen dafür. Erfahrungsgemäß sind diese Sachen meist in einem top Zustand, den du auch überprüfen kannst, wenn du dir die Ware erst anschaust. Auch Reiseforen oder Globetrotter beispielsweise bieten ein **Forum für Gebrauchtwaren**.

Der Vorteil an Second Hand ist, dass wenn du dir keine Neuware von verantwortungsvollen Verkäufern leisten kannst, du wenigstens keine neue Nachfrage auf dem Markt erstellst und Verschwendung und Überkonsum eindämmst. Zudem schont es dein Portemonnaie. Darüber hinaus sind Wanderschuhe beispielsweise gebraucht schon eingetragen, was für dich ggf. weniger Schmerzen bedeutet. Vielleicht haben ja auch Freunde einen **Rucksack**, eine Taschenlampe oder einen Windbraker, den sie dir leihen können?

Für diejenigen, die Gebrauchtware eher ausschließen möchten, gibt es einen interessanten Artikel der **Bergfreunde** mit Empfehlungen und Beschreibungen über nachhaltige Labels. Darin werden auch Hersteller für die Pflege der Kleidung oder Sonnencremes aufgelistet. Informationen über die wichtigsten Siegel hat der Münchener Zeitungsverlag **merkur.de** zusammengetragen.

# 02



### Kleidung & andere Textilien: – wetterfest, schnell trocknend, funktional

Wir haben es bereits erwähnt: Funktionale und Outdoor-Kleidung sind auf einer langen Reise wirklich praktisch und heutzutage glücklicherweise auch modisch. Unförmig und komisch war gestern. Gute Reisekleidung zeichnet sich dadurch aus, dass sie atmungsaktiv, wetterfest und schnelltrocknend ist.

Atmungsaktiv ist praktisch, weil du die Kleidung bei warmen und kalten Temperaturen gleichermaßen tragen kannst, wetterfest, weil sie windundurchlässig sowie wasserfest ist und schnelltrocknend, weil auch nach einem Regentag keine neue Kleidung her muss. Schnelltrocknende Textilien gibt es für T-Shirts, Unterwäsche, Hosen, aber auch Handtücher beispielsweise.

Der Vorteil hierbei ist nicht nur, dass du davon weniger brauchst und mehr Platz für Erinnerungsstücke von vor Ort hast, sondern auch, dass diese Dinge viel leichter sind als konventionelle Kleidung. Das reduziert die Last auf deinem Rücken; einen Umstand, den du dir vor Ort öfters danken wirst.

# 03



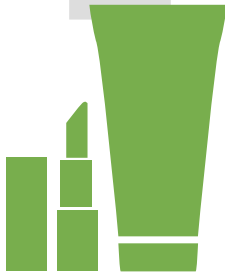
## **Nicht zu viel mitnehmen!**

Die platzsparende, schnell wiederverwendbare funktionale Kleidung ist der Anfang. Aber generell solltest du dich bei jedem eingepackten Teil fragen, ob es wirklich notwendig ist.

Du wirst dir auch Vieles vor Ort kaufen und das ist auch gut so. Es ist gut für die lokale Wirtschaft – sofern du die Teile nicht unbedingt bei einem internationalen Konzern erwirbst – und es ist gut für dich, wenn du zu Hause noch etwas Greifbares von der Reise hast.

Zudem merken Reisende immer wieder, dass sie eigentlich nur die Hälfte wirklich gebraucht haben. Die Konsequenz ist dann entweder, dass diese Hälfte weggeschmissen oder nach Hause geschickt wurde; beides alles andere als nachhaltig. Dann lieber vorher überlegen, was man wirklich braucht.

# 04



## **Grüne Kosmetik und Reinigungsprodukte**

Du weißt nie – sofern du nicht gründlich recherchiert hast – was im Zielland oder in der Region, in der du dich aufhältst, mit dem Abwasser geschieht. Wie gut sind die Kläranlagen, wenn es denn welche gibt? Oder gelangt das Abwasser in Flüsse? Daher ist es ganz wichtig, dass du entweder naturbelassene Produkte von zu Hause mitbringst oder dich informierst, was es vor Ort für Produkte gibt.

Konventionelle, billige Produkte enthalten oft Chemikalien, die in Flüssen nichts verloren haben und auch für deine eigene Gesundheit ggf. nicht unbedenklich sind. Die Marke Frosch beispielsweise bietet umweltfreundliche Reinigungsprodukte an. Einen Bericht über Kosmetik mit schonenden Inhalten und Pflanzenextrakten, den Richtlinien sowie eine Liste mit Produkten, die getestet wurden, findest du bei **Ökotest**.

Unter diese Kategorie fällt letztlich auch das unerlässliche Desinfektionsmittel. Wenn du an Straßenständen oder in lokalen Restaurants isst um Massen-Touristenangebote zu umgehen, hast du nicht immer die Möglichkeit, dir die Hände zu waschen. Deine Reise ist jedoch nicht besonders nachhaltig für dich selbst, wenn du dir eine unangenehme Infektion einfügst. Ein solches Mittel gibt es auch schon als Bio-Variante und in vegan, z.B. von NATUREHOME.

# 05



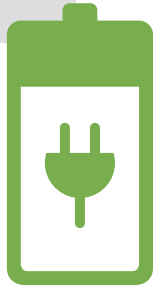
## **Alles rund ums Trinkwasser**

Hygiene und Nachhaltigkeit spielen auch beim Trinkwasser eine immens wichtige Rolle. Einige Orte der Welt sind so trocken, dass es nicht unbedingt nachhaltig ist, die lokalen Grundwasserbestände aufzukaufen.

Gibt es keinen örtlichen Wassermangel und das Leitungswasser wird als trinkbar deklariert, kann man nicht wissen, ob die Standards mit unseren gleichzusetzen sind. Dafür gibt es sog. Wasserentkeimer, mit denen du fast beliebiges Wasser mittels Chlor, Jod oder Silberionen selbst zum Trinkwasser aufbereiten kannst. Erhältlich sind diese in jeder Apotheke.

Um außerdem Plastikmüll zu reduzieren – und Plastikmüll ist ein weltweites Problem, was das Mikroplastik in lebenden Meeres-Organismen beispielsweise zeigt – ist es ratsam, eine wieder auffüllbare Trinkwasserflasche sowie einen Reiseteller und –besteck mitzunehmen. Das spart nicht nur Müll, dadurch musst du die Dinge vor Ort nicht immer wieder neu kaufen, insbesondere, wenn du campen möchtest.

# 06



## Elektrogeräte

Eine Taschen- oder Kopflampe ist auf Reisen unabdingbar. Nicht nur, wenn du in ein Land reist, wo dann und wann einmal der Strom ausfällt. Auch wenn du im Outback zeltest oder im Hostel-Zimmer nicht alle wecken möchtest, wenn du nachts mal etwas brauchst, wirst du darauf zurückgreifen müssen.

Zu weiteren Elektrogeräten gehören z.B. mobile Boxen oder eine Kamera. Wichtig ist hierbei zu beachten, dass wenn diese mit Batterien betrieben werden, du bestenfalls wieder aufladbare verwendest. Die kleinen Knopfzellen von Batterien enthalten das Metall Quecksilber und es ist für die Umwelt verheerend, wenn diese nicht fachgerecht entsorgt werden.

Wieder aufladbare Batterien haben eine viel längere Lebenszeit und landen nicht so schnell im Müll. Sie sind aber selbstverständlich auch teurer als normale. Es lohnt sich dennoch auch wirtschaftlich für dich, wenn du einen hohen Energiebedarf hast und gleich in gute Batterien investierst. Denn es wird schnell unrentabel, wenn du die billigen Varianten davon kaufst. Ihre Lebenszeit ist meist viel kürzer und es entsteht doch wieder viel Müll. Die Öko-Bilanz ist dann genauso schlecht wie bei Einmal-Batterien. Lieber einmal richtig investieren und lange davon profitieren! Das ist sowieso ein genereller Grundsatz beim Thema Nachhaltigkeit.

# 07



## Reisetagebuch

Die erste Reaktion auf den Vorschlag eines Tagebuchs basiert meist auf Ablehnung. Das Dokumentieren deiner Eindrücke just in dem Moment konserviert jedoch deine ganz persönlichen Reiserfahrungen und hält sie lebendiger als nur Fotos.

Das liegt daran, dass du die Situation detaillierter und mit dem Gefühl des Moments festhältst. Und die Art des Dokumentierens obliegt ja deiner ganz persönlichen Vorliebe. Die einen nutzen Internetcafés um Rundmails oder einen Blog über die Reise zu pflegen. Dadurch wird das Tagebuch gleichzeitig als Informationsplattform für die Daheimgebliebenen.

Andere wiederum nehmen sich ein Heft mit und schreiben das Erlebte stichpunktartig oder als Fließtext auf. Was sich für dich am besten eignet, wirst du schnell herausfinden.

Wenn du den inneren Schweinehund einmal überwunden hast, wirst du schnell feststellen, dass es auch Spaß machen kann und du dadurch die Möglichkeit hast, das Erlebte auch schon unmittelbar vor Ort zu reflektieren. Daraus wiederum kannst du Schlüsse ziehen, was du beim nächsten Mal anders machen oder sogar ganz genauso wieder machen würdest. Du kannst viel schneller sehen, was du schon alles erlebt hast und was die Reise mit dir macht.

## Tipp: Blogge für [Auslandsjob.de](http://Auslandsjob.de)

Du könntest dir vorstellen für uns zu bloggen oder möchtest gerne einen Erfahrungsbericht über deine Reise schreiben?

Dann kontaktiere uns gerne unter [redaktion@auslandsjob.de](mailto:redaktion@auslandsjob.de)