

Wenig Geld
viel Freiheit

Der ultimative Vanlife-Ratgeber



Wenig Geld,
viel Freiheit

*Cale Alit
inspiritana.org*

~ durch Deine Spende ermöglicht ~

Copyright © 2020 Cale Alit

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Cover – Illustration: Melly

Inhalt: Cale Alit

Weitere Mitwirkende: Christiana (Gastbeitrag)

Widmung

Ich widme dieses Werk allen Menschen, in denen der Wunsch nach einem freieren, einfacheren und freudigeren Leben innewohnt. Möge dieses Buch jenen Menschen auf ihrem Weg helfen, Inspiration bieten und mit praktischem Lebensrat dienen.

Ich danke besonders all jenen Menschen, die mich mit ihren Fragen, Ideen und Anregungen zu diesem Buch inspiriert haben – vor allem jenen, mit deren Weg sich der meine über die vielen Jahre der Reise kreuzen durfte, aber auch jenen, die mit mir über die modernen Medien in Kontakt getreten sind.

Ich danke zudem all den Menschen, die meine (Lebens-)Reise auf die eine oder andere Weise mitverfolgen und so passiv oder aktiv Teil jener Reise geworden sind.

Ich danke meiner Familie und meinen Freunden, die mir oft mit Hilfe, tatkräftiger Unterstützung und Inspiration zur Seite stehen.

Ich danke Lela, der wundervollsten menschlichen Gestalt, die je in mein Leben getreten ist, für all die Kraft, das Licht und die Liebe, die ich mit ihr teilen darf.

Ich danke meinem innewohnenden Bewusstsein, der Lebenskraft, die mir diese außergewöhnliche Erfahrung des Seins erlaubt.

In Liebe

~ Cale

Inhalt

Einleitung	7
<i>Meine Vanlife-Anfänge</i>	8
<i>Motivation für dieses Buch</i>	11
<i>Wieso auf Spendenbasis?</i>	16
<i>Wieso Vanlife?</i>	19
Innere Haltung	30
<i>Bedürfnisse erkennen</i>	33
<i>Minimalismus</i>	38
<i>Verzicht als Bereicherung</i>	41
<i>Abenteuer anstatt Komfort</i>	44
<i>Innere Reise - äußere Reise</i>	47
<i>Balance finden</i>	51
Dein Van	56
<i>Fahrzeugtypen</i>	57
<i>Wichtige Faktoren</i>	64
<i>Fahrzeugkauf</i>	75
Laufende Kosten	80
<i>Kfz-Steuer und Versicherung</i>	82

<i>Autoclub-Mitgliedschaft</i>	90
<i>Wartung & Reparaturen</i>	93
<i>Kraftstoff: Geld sparen beim Tanken</i>	96
<i>Krankenversicherung</i>	104
<i>Wohnung: Miete, GEZ, Internet und Co.</i>	116
Lebensraum	121
<i>Günstiger Van-Ausbau</i>	122
<i>Must-haves</i>	124
<i>Nützliche Add-ons</i>	127
<i>Van-Ausbau auf eigene Faust</i>	137
Reisestil	144
<i>Reiserouten-Planung</i>	147
<i>Freistehen statt Campingplatz</i>	149
<i>Reiseziele & regionale Preisunterschiede</i>	165
Essen	170
<i>Gesund und günstig essen</i>	171
<i>Regional-saisonale einkaufen</i>	177
<i>Selber kochen oder essen gehen</i>	180
<i>Lebensmittel aus der Natur</i>	183
<i>Dumpster Diving (Containern)</i>	187
<i>Pre-Dumpster-Diving</i>	193

<i>Lebensmittel sinnvoll verwerten</i>	198
<i>Energie sparen beim Kochen</i>	201
Wasser	208
<i>Kostenloses Brauchwasser</i>	210
<i>Trinkwasser</i>	215
<i>Wasserverbrauch reduzieren</i>	220
Hygiene	224
<i>Toilette</i>	226
<i>Körperhygiene</i>	244
<i>Wäschewaschen</i>	272
Van-Hygiene	282
<i>Ordnung halten</i>	284
<i>Reinigung</i>	286
<i>Müll vermeiden & entsorgen</i>	288
<i>Feuchtigkeit im Van</i>	292
Freizeit	297
<i>Sightseeing: Touri-Hotspots und Alternativen</i>	299
<i>Andere Freizeitaktivitäten</i>	303
<i>Internet</i>	306
Soziale Beziehungen	315

<i>Soziale Beziehung pflegen</i>	317
<i>Alleinsein und Einsamkeit</i>	321
<i>Leute kennenlernen</i>	324
<i>Vanlife als Paar</i>	327
Vanlife mit Kindern	333
<i>Einleitung (Gastbeitrag)</i>	334
<i>Finanzen</i>	336
<i>Hygiene</i>	340
<i>Praktisches</i>	342
<i>Soziale Kontakte</i>	347
<i>Persönliches Resümee</i>	350
Vanlife mit Hund	353
<i>Autofahrt & Grenzkontrollen</i>	355
<i>Hundeplatz & Sauberkeit</i>	358
<i>Hundefutter & Packliste</i>	360
<i>Mit und ohne Hund unterwegs</i>	363
Probleme bewältigen	368
<i>Was ist ein Problem?</i>	370
<i>Krankheit auf Reisen</i>	373
<i>Autopanne</i>	387
<i>Besuch von der Polizei</i>	391

<i>Diebstahl / Einbruch</i>	395
<i>Pleite: Ohne Geld im Ausland</i>	400
<i>Ausnahmezustand & (globale) Krise</i>	403
Tipps-Sammlung	408
<hr/>	
<i>Bargeld und Geldkarten</i>	410
<i>Post empfangen</i>	414
<i>Diebstahlschutz, die zweite</i>	416
<i>Schräglage im Van</i>	420
<i>Vanlife im Winter</i>	422
<i>Vanlife im Sommer</i>	425
<i>Packliste: Nützliche Dinge und Utensilien</i>	428
Geld verdienen	431
<hr/>	
<i>Wer bist du? Potenziale und Fähigkeiten erkennen</i>	433
<i>Verdienstmöglichkeiten: Ideen-Liste</i>	435
Gesellschaftliche Verantwortung	440
<hr/>	
<i>Heuschreckenplage oder erbetene Gäste?</i>	442
<i>Geben anstatt nur nehmen</i>	444
Über den Tellerrand	450
<hr/>	
<i>Ist Vanlife alles?</i>	451
<i>Vanlife – (nicht) für jeden geeignet?</i>	453

<i>Nachhaltig leben – ist Vanlife genug?</i>	456
<i>Kurzbeleuchtung: Alternativen zum Vanlife</i>	459
Und jetzt Du	462
<i>Danke für deine Unterstützung!</i>	463
<i>Feedback - Fragen – Kontakt</i>	465



Meine Vanlife-Anfänge

Jahrelang reiste ich mit dem Backpack, nutzte den Daumen als Fahrerticket und betrachtete den Sternenhimmel als meine Schlafzimmerdecke. Auch wenn ich die große Unabhängigkeit von Komfort, Geld und materiellen Gütern sehr schätzte, schien mir dieser Lebensstil auf Dauer nicht nachhaltig – mir selbst und meiner Gesundheit gegenüber. Auf hartem Kieselstrand oder Parkbänken zu schlafen, mitunter tagelang nur Reis mit Zwiebeln zu essen oder meine Knöchel und Knie mit 25 Kilo auf dem Rücken zu strapazieren – all dies schien Teil eines **Lebensstils, der zeitlich begrenzt sein musste.**

Mir fielen immer häufiger Wohnmobile und selbst umgebaute Vans auf – zunächst mit einem rein ikonischen Flair, der meine wohlige Reiselust befeuerte – später mit einem immer größer werdenden Ruf, dies auch zu meinem Lebensstil zu machen. Ich erinnere mich wohl an einen Abend im norwegischen Hochland – unfassbare Weite, klare Natur, tiefe Stille... und wieder einmal Temperaturen um den Nullpunkt. Das Zelt aufzubauen und dann wieder mit mehrlagiger Thermokleidung im Schlafsack zu nächtigen, stand mir und meiner damaligen Freundin noch bevor, als wir am Seeufer einen warm beleuchteten Volkswagen T3 mit einem Pärchen in unserem Alter sahen. Die Fenster waren aufgezogen, und alles in diesem kleinen rollenden Zuhause schien nach Wohlfühlen und Entspannung zu rufen. Dass die Beiden in ihrem Van ebenfalls frieren, erschöpft von einer stundenlangen Autofahrt sein oder gerade Zoff wegen einer kaputten Wasserpumpe haben könnten, war damals nicht in meiner Vorstellung. Von solchen **Vanlife-Problemen** hatte ich bis dahin noch nie gehört – geschweige denn von dem Wort „Vanlife“. In meiner Vorstellung schienen die Zwei schlichtweg den perfekten Kompromiss aus Freiheit durch Reisen und Selbsterhaltung durch Komfort gefunden zu haben. Diese Idee gefiel mir.

Seit jeher bin ich ein Mensch gewesen, der seine Wünsche genau kannte und diese zu verfolgen wusste. Ich bin immer meinen Weg gegangen, auch wenn teilweise von vielen Seiten Zweifel kamen. So tat ich es auch damals. Der Wunsch nach einem rollenden Zuhause war da – und somit festigte sich auch meine Intention, diesen in die Realität umzusetzen. Die nächsten Monate waren von Internet-Recherche und Auto-Besichtigungen geprägt, während meine Freundin und ich unsere Wohnung in Deutschland aufgaben und alles Materielle über Bord warfen,

das uns für unser zukünftiges Leben nicht mehr dienlich erschien. Etwa ein Jahr nach dem Abend in Norwegen standen wir dann da: mit unserem Mercedes L407D – das Fahrzeug, das uns zukünftig nicht nur von A nach B transportieren, sondern auch Heim und Halt bieten sollte. Wir tauften ihn **Eddie**.

Das ist jetzt fast vier Jahre her – und noch immer sitze ich in jenem selbst ausgebauten Kastenwagen, während ich diese Zeilen tippe. Viel ist passiert in der Zwischenzeit: Gemeinsam mit Eddie habe ich **20 Länder** bereist, knapp **60.000 Kilometer** zurückgelegt, die gesamte Innenausstattung des Busses auseinander- und wieder neu zusammengebaut, mich von meiner damaligen Freundin verabschiedet, ein Jahr lang alleine gereist, und später eine andere wundervolle Frau kennengelernt, die jetzt in diesem Moment neben mir sitzt. Wir sind in Spanien. Die romantisierte Vorstellung vom Leben im Camper ist längst einem erfahrungsisierten Lebenskonzept gewichen. **Ich lebe das Vanlife.** Nicht in irgendeinem hippen Sinne, mit Hashtags, Drohnenaufnahmen und aufregender Musik im Hintergrund. Ich lebe einfach nur im Van. Seit fast vier Jahren – und das wird sich auch so schnell wohl nicht ändern.

Willkommen im Vanlife.



Motivation für dieses Buch

Wieso schreibe ich aber dieses Buch? Dieses Buch ist nicht für mich, denn dieses Buch beantwortet sämtliche Fragen, die sich mir in den letzten vier Jahren gestellt haben – vom Traum, über die Vorbereitung, zur Umsetzung bis hin zum alltäglichen Struggle des Vanlife. Ich brauche dieses Buch nicht mehr.

Dieses Buch ist für dich.

Unzählige Menschen haben mich mit ihren Fragen und Anregungen zu diesem Buch inspiriert: Menschen, die im Bus leben und mir auf der Straße oder an idyllischen Plätzen begegnet

sind. Menschen, die mit dem Rucksack oder Rad umherziehen und sich im Kontrast zu meinem Lebensstil wahrnehmen. Menschen in meinem freundschaftlichen und familiären Umkreis, die mich mit Zuspruch oder Zweifeln füttern. Menschen, die mich auf Instagram, Facebook, YouTube oder via Email kontaktieren. Menschen, die vom Vanlife träumen. Menschen, die das Vanlife leben. Menschen, die am Vanlife gescheitert sind.

Zahllose Gespräche habe ich geführt, dutzende Nachrichten beantwortet. Erst durch eure genialen Fragen ist mir bewusst geworden, dass ich längst zu einem Ratgeber geworden bin – aufgrund der Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren gesammelt habe, und aufgrund meiner Art zu denken und zu leben.

Wissen sollte jedem frei zugänglich sein. Dies ist ein Grundsatz, der mir immer wichtig gewesen ist. Deshalb entschied ich mich zu diesem Buch, um auch dir diesen Wissens- und Erfahrungsschatz zur Verfügung zu stellen.

In nahezu jedem Menschen sehe ich zwei Dinge: **Träume und Ängste.**

Es freut mich, Menschen träumen zu sehen.

Es macht mich traurig, Menschen ihre Träume wegen Ängsten ziehen lassen zu sehen.

Mit diesem Buch möchte ich dir dabei helfen, deine Träume zu verfolgen und zu Realität werden zu lassen. Ich glaube an das große Potential, das in jedem von uns schlummert – und ich glaube an die Großzügigkeit des Lebens, die wir nur erkennen

brauchen. Die meisten Menschen reden sich klein und setzen sich selber Grenzen auf. Ich träume von einer Welt, in der wir uns und unseren unsagbar vielfältigen Wesen zu blühen erlauben.

Womöglich fragst du dich an dieser Stelle nicht ganz zu Unrecht: Ist das hier ein *praktischer Vanlife-Ratgeber oder ein spirituelles Selbstfindungswerk?*

Nun, gewissermaßen beides. Aber keine Sorge: Ich werde dich nicht mit Chakra-Lehre, ätherischen Düften und esoterischen Selbstliebe-Ritualen bombardieren. Ich werde dir aber zeigen, inwiefern deine innere Haltung dein äußeres Leben bedingt. Ich werde dir erklären, welche Gedanken und Einstellungen nützlich sein werden, dir den Traum vom Vanlife zu erfüllen – und welche nicht. Ich werde dir auch bewusst machen, wie ein erfülltes Leben und das Leben im Camper zusammenhängen. Achtung, Spoiler: Vanlife löst nicht alle Probleme. Vanlife kann genauso mies sein wie jeder andere Lebensstil. Vanlife bietet aber auch enorme Chancen – für dein äußeres wie inneres Wachstum. Aber dazu später mehr.

Natürlich ist dieses Buch aber vor allem auch eins: ein praxisbezogener Ratgebertext, der dich mit allem Wissen und sämtlichen Tipps versorgt, die du für das Leben on the road brauchst. Von der Wahl des Autos und den Ausbau über die Reiseplanung bis hin zu alltäglichen Bedürfnissen wie Verpflegung und Duschen werde ich im Detail sämtliche Herausforderungen und Möglichkeiten des (potentiellen) Vanlifes besprechen - und dir dabei helfen, diese erfolgreich zu meisten. Auch **mit kleinem Portemonnaie.**

Denn leider ist die Sorge ums Geld der Grund, der so viele Menschen von ihren Träumen abhält. Das ist auch nachvollziehbar – leben wir doch in einer materiellen Welt, in der scheinbar alles seinen monetären Preis hat. Wir brauchen Geld, um das alltägliche Leben zu meistern. Und ja, ich sage dir bereits an dieser Stelle: Vanlife geht nicht komplett ohne Geld. Aber Vanlife geht mit so viel weniger Geld, als dir wahrscheinlich bewusst ist.

Viele Menschen glauben, sich kein entsprechendes Fahrzeug und das Leben on the road leisten zu können – und bleiben stattdessen in ihrer überteuerten Wohnung in einer deutschen Stadt, wo sie einem Job nachgehen, der mitunter eher Mittel zum Zweck als selbsterfüllende Lebensbereicherung ist – um sich dann Dinge von dem Geld zu kaufen, die sie nur wollen, um all jene Menschen zu beeindrucken, von denen sie selbst nicht viel halten. Was diese Menschen nicht wissen: Das Leben auf der Straße kann deutlich günstiger sein als ihr jetziges Leben, und trotzdem mehr Freizeit und Vergnügen bieten. **Diesen Menschen widme ich dieses Buch.**

Daneben kenne ich auch unzählige Menschen, die vorübergehend im Van leben oder gelebt haben – es aber aus finanziellen Gründen nicht für möglich halten, diesen Lebensstil dauerhaft zu führen. *Auch diesen Menschen widme ich dieses Buch.*

In meinen Augen ist Vanlife mehr als „nur“ ein Lebensstil – es ist eine Idee. Eine Idee von Freiheit, von Abenteuer, von Loslassen und Annehmen, eine Idee von Leben.

Viele Menschen haben diese Idee – wissen aber nicht, wie sie diese umsetzen können. Andere hatten diese Idee, haben auf halber Strecke aber wieder aufgegeben. Und wieder andere

leben diese Idee schon – und haben trotzdem viele offene Fragen zu beantworten und Hürden zu meistern.

***All diesen Menschen widme
ich dieses Buch.***

Egal ob du also den romantischen Traum vom Camperleben irgendwo im Hinterkopf hast oder aber vielleicht schon länger on the road bist: Dieses Buch soll dir dabei helfen, deinen Traum zu leben.



Wieso auf Spendenbasis?

Was etwas Wert ist, muss auch etwas kosten: Dieser Glaubenssatz ist in vielen unserer Köpfe fest verankert.

Dabei lehrt uns die Erfahrung das Gegenteil: Die wichtigsten Dinge im Leben sind nicht direkt an Geld geknüpft - wahre Liebe und Freundschaft, Glück und Freiheit zum Beispiel.

Lange Zeit habe ich mit der Entscheidung gekämpft, ob ich dieses Buch zu einem (festen) Preis oder auf Spendenbasis anbieten würde. Für das Modell der Spendenbasis sprach für mich sehr vieles, dagegen aber nur *ein* nennenswerter Faktor: **Angst** – die Sorge darum, dass all die Arbeit nicht entlohnt und

„ausgebeutet“ würde. Ich entschied mich dagegen, meine Entscheidung von Angst leiten zu lassen.

Stattdessen entschied ich mich dafür, **dem Guten im Menschen zu vertrauen**. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir alle als liebevolle und liebenswürdige Menschen auf diesen Planeten kommen – und im tiefsten Inneren nach Harmonie, Frieden und Glück streben. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir Menschen einander helfen und gut behandeln wollen – und Wertschätzung auch ohne Aufforderung zum Ausdruck bringen.

Wie schön wäre ein Welt, in der nicht der Kommerzialisierung, sondern die Freiwilligkeit entscheidet? Eine Welt, in der es keine großen Werbe- und PR-Kampagnen braucht, um Menschen zum Kauf unnötiger Güter zu überzeugen. Eine Welt, in der jedem alles frei zur Verfügung steht.

Deshalb gibt es dieses Buch kostenlos.

Frei für jeden und jede.

Frei für dich.

So wird niemand wegen finanziellen Gründen ausgeschlossen. Jeder hat die Chance auf ein vollwertiges Leben mit all seinen Vorzügen verdient.

Wenn das Modell der freiwilligen Wertschätzung funktioniert, setzen wir hiermit ein wichtiges Zeichen – für uns selbst und die Gesellschaft, in der wir leben. Wir setzen das Zeichen, dass ein freieres Leben ohne ökonomische Zwänge möglich ist.

Lass es uns versuchen!

Wie du für dich für dieses Buch mit einer Spende bedanken oder das Projekt anderweitig unterstützen kannst, erfährst du am Ende des Buches im Kapitel „und jetzt Du“.

Ich bedanke mich schon jetzt ganz herzlich bei dir.

Nun heißtt es erst einmal: lesen, erleben und erfahren.

Viel Spaß!



Wieso Vanlife?

Es gibt **verschiedene Gründe**, die dich zum Vanlife bewegen können. Zu den wichtigsten Motiven gehören:

- Du möchtest reisen.
- Du möchtest minimalistischer leben.
- Du suchst nach Abenteuer.
- Du suchst nach dir selbst.
- Du suchst nach günstigem Wohnraum.
- Du hast bei Instagram trendy Pics mit dem Hashtag #vanlife gesehen und willst das auch.

Alles außer ein Punkt sind gute Gründe. Welcher ist es?

Spaß beiseite. In Wirklichkeit sind die Motive des Vanlife-Traums häufig eine Kombination aus den ersten genannten Punkten: Du willst gerne reisen, mehr von der Welt und anderen Kulturen sehen, dabei aufregende Zeiten auf Wanderungen und entspannende Tage am Strand verbringen, einen simpleren Lebensstil mit mehr Fokus auf das Wichtige im Leben führen, dich und deine Wünsche für das Leben besser kennenlernen und verstehen lernen – und das am besten alles mit möglichst wenig Geld.

Was für den einen nach ***Utopie*** klingt, ist in meinen Augen viel leichter als gedacht. Das Spannende dabei: Wenig Geld muss dabei *kein Hindernis* zu all den anderen Punkten sein, sondern kann diese tatsächlich sogar befeuern. So ist etwa ein minimalistischer Lebensstil ein guter Weg, um mit wenig Geld trotzdem alle notwendigen Bedürfnisse abzudecken. Meistens geht es auch abenteuerlicher zu, wenn weniger Komfort und materielle Güter zur Verfügung stehen. Zu guter Letzt wird auch der Pfad der Selbsterkenntnis leichter erkennbar, wenn zum einen weniger Ablenkung durch Materielles und Unterhaltung da ist und zum anderen der außergewöhnliche Lebensstil dich öfters vor Herausforderungen stellt.

Günstig und komfortabel reisen

Vom Reisen träumen viele von uns – aus unterschiedlichen Motiven: etwa um es auch im Winter warm zu haben, um neue Kulturen, Länder und Menschen kennenzulernen oder um mehr Abenteuer zu erleben. So viel uns das Unbekannte oft genug Angst macht, so stark zieht es die meisten von uns doch an.

Loslassen, unabhängig und frei sein, jeden Tag etwas Einzigartiges erleben.

So unterschiedlich die **Motive**, so verschieden können auch die **Reisestile** sein: Während der eine mit Rucksack und Ukulele durch die Ländereien wandert und in der Hängematte schläft, reist der andere in Business-Class im Flugzeug und lässt sich direkt vom Flughafen zum Hotel kutschieren. Auch wenn ich überzeugt davon bin, dass jeder Lebens- und Reisestil seine guten Seiten hat, schreibe ich aber wohl für keinen dieser Extreme: Wenn du im Wald mit deinem Minimalist-Backpack lebst, hast du das Low-Budget-Leben wahrscheinlich schon gemeistert. Dass du zu den wenigen „Glücklichen“ gehörst, die sich die Luxshotels mit privater Suite leisten können und wollen, wage ich einfach mal zu bezweifeln. Wahrscheinlich würdest du dann kein Bedürfnis danach sehen, deine Kosten zu minimieren und finanziell nachhaltig zu leben. Du befindest dich wahrscheinlich, so wie ich, irgendwo dazwischen.

Zwischen diesen Extremen liegen jede Menge unterschiedlicher Lebens- und Reisestile, bei denen für so ziemlich jeden etwas dabei ist. Sei es ein zweiwöchiger Wanderurlaub auf Malta, eine Donau-Radreise zum schwarzen Meer, Dauercamping in Südspanien oder Offroad-Adventure in die Mongolei. Besonders beliebt sind Backpacking-Reisen mit leichtem Gewicht, Flugzeug und ÖPNV als Transportmittel und Nächtigung im Hostel. Aber auch **Vanlife** ist mittlerweile längst mehr als eine Randerscheinung von ein paar Leuten auf Instagram. Immer mehr Menschen entscheiden sich für Urlaub oder gar dauer-

haftes Leben im Camper – in meinen Augen absolut nachvollziehbar.

Jeder Reisestil bringt **Vor- und Nachteile** mit sich, Vorzüge und Einschränkungen mit seinen ganz eigenen Chancen und Herausforderungen. Ich selbst habe mich jahrelang als leidenschaftlicher Backpacker gesehen – und obwohl ich das im Herzen bis heute geblieben bist, habe ich mich für das Vanleben entschieden und bin seit Jahren dabei geblieben.

In meinen Augen bietet Vanlife einen guten **Kompromiss aus Freiheit und Sicherheit, aus Abenteuer und Komfort, aus Luxus und Einfachheit**. Als Vanlifer bist du nicht an deinen Standort gebunden und kannst diesen entsprechend deiner Vorlieben jederzeit ändern – sei es um der Sonne hinterherzureisen, zum nächsten Abenteuer aufzubrechen oder einen Ort mit angenehmeren Nachbarn zu finden. Trotz dieser Mobilität hast du den Komfort einer kleinen – oder manchmal auch klitzekleinen – Wohnung: Du hast ein bequemes, warmes Bett, Stauraum für ausreichend Kleider und Gegenstände des alltäglichen Bedarfs, du hast genügend Wasser und Essen für ein paar Tage dabei, kannst dich in deinen sicheren Space zurückziehen – und je nach Van hast du auch eine Heizung oder Ofen, eine vollwertige Küche, ein Fahrrad dabei, ein Solarpanel zur Stromversorgung und noch Platz für deine Instrumente, Malsachen, Kletterausrüstung oder was dir sonst so wichtig ist. All dies kannst du mit dir herumtragen, ohne deinen Körper mit einem viel zu schweren Rucksack zu plagen. Und am Abend findest du immer dein warmes Bett im gewohnten Raum wieder – ohne erst ein Zelt aufzubauen oder im Hostel einzuchecken. Wenn du auf freien Plätzen stehst, fallen für die Übernachtung auch keine

Kosten an – anders als im Hotel oder Hostel. Zudem kannst du dich mit einem gut ausgestatteten Van auch deutlich länger selbst versorgen und so fernab der Zivilisation sein, wenn das dein Wunsch ist.

Trotzdem hat Vanlife natürlich auch **Nachteile gegenüber anderen Reisestilen**: So brauchst du beispielsweise immer Geld für den Kraftstoff, um dich fortzubewegen – und kannst nicht einfach den Daumen auf die Straße strecken oder aus eigener Muskelkraft in die Pedale treten. Auch bist du mit der Fortbewegung immer auf Straßen und Pisten beschränkt – und kannst nicht einfach quer durch den Wald stapfen. Je nach Gegend kann es schwer sein, andere Gleichgesinnte kennenzulernen – anders als im Hostel, wo es immer andere Backpacker gibt. Außerdem kannst du auch nicht einfach ins Flugzeug steigen – außer du lässt deinen Van zwischenzeitlich zurück, wie es Backpacker auch mit Wohnungen tun. Nicht zuletzt bedeutet mehr Hab und Gut auch mehr Sorge um jenes: In einen Rucksack passen weniger stehlbare Dinge als in ein Auto. Mit mehr Dingen wächst auch die (gefühlte) Verantwortung.

Dennoch halte ich Vanlife für eine **geniale Möglichkeit des Reisens**, die ich den meisten Menschen empfehlen kann. Ich selbst betrachte meinen Van übrigens eher so, wie ich auch meine Wohnung zuvor betrachtet habe – als Homebase, die als Anker zwischen den Backpacking-Reisen dient. Deshalb lasse ich von Zeit zu Zeit meinen Van bei Freunden stehen, um von dort aus mit dem Rucksack zu reisen. Wer sich für das Leben im Wohnmobil entscheidet, muss also nicht zwangsläufig auf andere Reisestile verzichten.

Dich selber kennenlernen

Machen wir uns nichts vor: In einen Van, einen LKW oder ein Wohnmobil zu ziehen, wird deine **Probleme im Leben** nicht lösen – sondern nur verlagern. Wenn du jetzt innere Konflikte, Unzufriedenheit und Sorgen mit dir herumträgst, wirst du diese mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit auch mit auf Reisen nehmen. Was sich ändern wird, sind die Symptome, die durch diese Struktur zu Tage kommen: Anstatt dich über deinen Nachbarn zu ärgern, ärgerst du dich nun über volle Stellplätze. Anstatt dich um die Meinung deiner Arbeitskollegen zu sorgen, sorgst du dich jetzt um Einbrüche in den Van. Anstatt deinen Partner zu vermissen, sehnst du dich jetzt einfach mal nach einem Abend alleine zu Hause.

Die Probleme mögen andere sein, aber die Struktur dahinter bleibt dieselbe. Denn in einen Bus zu ziehen, ändert dich nicht von heute auf morgen. **Du nimmst dich selbst mit.**

Dies ist eine unglaublich wichtige Lektion, die mir das Vanlife gelehrt hat: Wenn sich die äußeren Umstände enorm verändern, die inneren Umstände aber weitestgehend gleich bleiben, dann drängt einem das Leben den Blick auf das eigene Selbst förmlich auf. Es wird schwerer, äußeren Faktoren wie dem Verhalten anderer die Schuld zuzuweisen.

Du musst erkennen, wer du selbst bist.

Im Grunde genommen kannst du diese Erkenntnis nicht nur durch das Leben im Camper machen, sondern durch jedwede große Lebensumstellung – etwa in ein Haus im Wald zu ziehen,

mit einem Segelschiff den Atlantik zu überqueren oder eine Backpacking-Reise nach Namibia zu machen.

Die konstanteren Aspekte des inneren Selbst werden offensichtlich, wenn sich das äußere Umfeld in ständiger Veränderung dreht.

Nun will ich dir aber keine Angst machen, indem ich dir ein Bild vom Vanlife zeichne, das von ständigen Problemen und Selbstzweifeln gekennzeichnet ist. Zum Vanlife gehört es ebenso, im Januar bei 20 Grad am Atlantik surfen zu gehen. Zu diesem Lebensstil gehören auch abenteuerliche Wanderungen, romantische Stadtbesichtigungen, Faulenzen am Strand und ausgelassene Lagerfeuerrunden mit Live-Musik. ***Vanlife ist genial. Vanlife ist anders. Vanlife ist extrem.***

Extrem anders – im Vergleich zum konventionellen Leben in einer deutschen Großstadtwohnung mit 40-Stunden-Woche. Und genau dieses Extreme an diesem Lebensstil wird dir letztlich auch helfen, mehr über dich selbst zu erfahren und dich besser zu verstehen – und so auch an dir selbst zu wachsen, und letztlich vielleicht tatsächlich mit weniger Problemen und Sorgen dazustehen als am Anfang.

Den **Zusammenhang zwischen einem extremen Lebensstil und Selbsterkenntnis** kann ich dir mit einem Bildnis leicht beschreiben: Stell dir vor, dein Wesen mit seinem Charakter ist ein dreidimensionaler Quader. Um dich in der Gänze zu verstehen, mit deinen Fähigkeiten und Potentialen, musst du den Raum des Quaders erfassen. Einen Raum, also das Volumen des Körpers, können wir mathematisch über die Längen der drei

Seiten ermitteln. Die Länge der Seiten wiederum ergibt sich durch die Eckpunkte. Die Eckpunkte sind die *Extrempunkte* des Quaders. Um dich selbst zu erfassen, musst du dich also an jene Extrempunkte herantasten – um so die Seitenlängen und damit letztlich das Volumen, also das Potential deiner selbst herauszufinden. Ein einfaches Beispiel: Wenn du dein gesamtes Leben bei 24 Grad Lufttemperatur verbringst, wüsstest du nie, ob du ein kälteempfindlicher bist oder dir die Hitze eher zu schaffen macht. Wenn du hingegen einmal minus 20 Grad und einmal 50 Grad plus erfahren hast, dann hast du diese Erkenntnis über dich selbst gemacht – und dich so besser kennengelernt.

Der Van als günstiger Wohnraum

Vor allem aus Großbritannien habe ich bereits mehrfach Berichte gehört, dass dort Menschen *aus finanziellen Gründen* in den Van ziehen – da sie die immer teurer werdenden Mieten in den Großstädten nicht mehr bezahlen können. Im Gegensatz zu einer Wohnung fallen für den Van nur Steuern und Versicherung als Fixkosten an. Spritkosten und eventuelle Reparaturen kommen nur dazu, wenn du das Fahrzeug tatsächlich auch bewegst. Selbst bei einer höheren Steuerklasse und teurerer Versicherung ist ein Van in den meisten Fällen deutlich günstiger als eine Mietwohnung. Ich kann mir vorstellen, dass dies zukünftig auch in Deutschland für immer mehr Menschen relevant wird.

Dieser Umstand zeigt bereits eindrucksvoll, dass Vanlife nicht teuer sein muss – sondern häufiger günstiger ist als der gesellschaftlich konventionelle Lebensstil mit festem Wohnsitz. Außerdem wird hier auch eine geläufige Erwartungshaltung

durchbrochen: **Vanlife bedeutet nicht automatisch Travellife.** In erster Linie bedeutet Vanlife erst einmal, in einem Van oder Wohnmobil zu leben. Aufgrund der örtlichen Unabhängigkeit liegt es aber oft nahe, das Leben im Camper auch mit Reisen zu verbinden.

Bekanntes loslassen

Aus welchem Grund du dich auch für das Leben im Camper entscheidest, bedeutet der Umstieg zum Vanlife vor allem eins: **Veränderung.** Als moderne Nomaden auf so kleinem Raum zu leben, unterscheidet sich in vielerlei Aspekten von den meisten Lebensformen. Das gilt sowohl für den vierwöchigen Camper-Urlaub als auch für das dauerhafte Vanlife: Wer diesen Lebensstil praktizieren will, muss bisher gewohnte Strukturen und Konditionierungen hinter sich lassen und sich für allerhand Neues öffnen. Damit wirst du wiederum dich und deine Bedürfnisse besser kennenlernen, und aus dieser Veränderung neues Kreatives entstehen lassen können.

Ich bin fest davon überzeugt, dass dies ein großer Vorteil vom Vanlife ist. Ich glaube, wenn wir immer in unserem gewohnten Komfortbereich bleiben, wird das persönliche Wachstum verlangsamt. **Stetige Veränderung ist hingegen ein Katalysator für sich und seine Selbsterkenntnis.**

Selbst wenn du nach einigen Wochen, Monaten oder Jahren feststellen solltest, dass das Vanlife nicht das Richtige für dich ist, hast du damit sehr wertvolle Erfahrungen gemacht. Im Kindesalter ist in uns der Drang fest verankert, etwas Neues auszuprobieren und zu erleben. Je älter wir werden, desto mehr

scheint dieser explorative Drang einer sorgvollen Haltung zu weichen, die lieber Sicherheit als Freiheit wählt.

***Für das eigene Wachstum und das
persönliche Glück ist es enorm wichtig, dass
wir wieder mehr loszulassen lernen – dass
wir wieder öfters Kinder sind.***

Unterstütze das Projekt mit einer Spende

Dieses Buch lebt von deiner Unterstützung!

Kontoverbindung: inspiritana | DE83 1101 0100 2289 2370 72

PayPal: cale@inspiritana.org

Bitcoin: 39x6TL9XLijw7CWFFkGMGvozmbxZPb7z

Buymeacoffee: <https://www.buymeacoffee.com/inspiritana>

Herzlichen Dank!

Weitere Informationen findest du ganz hinten im Buch unter
[„Und jetzt Du“.](#)

Vielleicht wunderst du dich, wieso ein Vanlife-Ratgeberbuch noch vor allen praktischen Tipps mit einem großen Kapitel zur inneren Haltung einsteigt. Schließlich soll es doch darum gehen, wie du das alltägliche Camper-Leben (auch mit wenig Geld) meisteinst. Tatsächlich, davon bin ich fest überzeugt, hängt das eine unmittelbar mit dem anderen zusammen.

Seit etwa sechs Jahren praktiziere ich regelmäßig Yoga – und damit meine ich nicht nur die Körperübungen auf der Matte, sondern den ganzheitlichen Lebensstil. Das Ziel der Yoga-Praxis ist es, die eigene Aufmerksamkeit zu internalisieren – sprich nach innen zu schauen anstatt nach außen. Dahinter steht die Annahme, dass *alles im Äußeren durch das Innere bedingt* wird – und umgekehrt. Diesen Zusammenhang können wir in alltäglichen Situationen beobachten: Je nach Gefühlslage und körperlicher wie geistiger Verfassung wirst du ein und dieselbe Situation oder Erfahrung anders wahrnehmen, bewerten und entsprechend darauf reagieren. Wenn du beispielsweise traurig bist oder an dir selbst zweifelst, wirst du die gut gemeinte Kritik eines Freundes leicht als Vorwurf empfinden. Bist du hingegen stark in dir zentriert, wirst du dieselbe Kritik dankend annehmen und den guten Willen deines Freundes erkennen können.

Nun möchte ich dich an dieser Stelle nicht davon überzeugen, dass du selbst zum Yogi wirst. Ich möchte aber die Wichtigkeit von **Bewusstsein, Achtsamkeit und Selbstreflexion** ausdrücklich unterstreichen. Womöglich gibt es im Leben nichts Wichtigeres als dies.

Mit Bewusstsein steht und fällt alles – die eigene Gesundheit, dein Umgang mit deinem Körper, dein Selbstbild, soziale Beziehungen, Liebschaften und auch das (potentielle) Vanlife. Wenn

du wirklich glücklich und frei sein möchtest, dann gehört die Arbeit mit dir selbst an erster Stelle. Danach werden alle anderen Tätigkeiten im Außen fast von alleine fließen.

Abgesehen von besserem Selbstverständnis sowie mehr Gesundheit und Glück im Leben erlaubt dir ein bewussterer Umgang mit dir selbst auch ein kostengünstigeres (Van-)Leben. Auf diesen wichtigen Zusammenhang werden wir im Laufe des Buchs an mehreren Stellen zu sprechen kommen.

Mein größter Wunsch im Leben ist es, Menschen zu einem glücklicheren, freieren, gesünderen und letztlich bewussteren Leben zu verhelfen. Ich hoffe, dass dir dieses Buch auf dem Weg dahin Hilfestellung und Inspiration geben kann. Wenn du größtmöglichen Nutzen für dich und dein Leben aus diesem Buch ziehen möchtest, dann **lasse dich voll auf die nächsten Seiten ein**. Es wird womöglich einige Stellen im Text geben, die dich aufstoßen oder denen du widersprechen möchtest. Wenn du dich aber dafür öffnest, neue Konzepte anzunehmen, dich selbst zu hinterfragen, deinen Charakter und deine Bedürfnisse kritisch zu prüfen, deinen Konsum und deine Lebensweise zu überdenken sowie mehr Achtsamkeit und Verzicht zu leben, dann werden in dir **großartige Veränderungen stattfinden, die weit über ein günstiges Leben on the road hinausgehen**.

Das heißt aber keineswegs, dass du alles Geschriebene blind annehmen sollst – ganz im Gegenteil. Verstehe diesen Text als das, was er ist: ein Ratgeber. Was du mit den Ratschlägen anfängst, ist ganz deine Entscheidung.

Nur du führst die Feder, mit der deine Lebensgeschichte geschrieben wird.



Bedürfnisse erkennen

Unsere Lebenserhaltungskosten sind in erster Linie von unserem Lebensstil abhängig. Dieser wiederum richtet sich nach unseren Bedürfnissen. Einige Bedürfnisse haben wir Menschen dabei gemein, etwa schlafen, atmen oder den Darm entleeren auf physischer Ebene, oder den Wunsch nach sozialer Anerkennung und Liebe auf psychischer Ebene. Darüber hinaus unterscheiden sich die Bedürfnisse von Person zu Person teilweise gravierend. Was vielen nicht bewusst ist: **Wir können bewusst mit diesen Bedürfnissen und Wünschen arbeiten, diese verändern, ablegen und neue wählen.**

Die meisten Menschen behandeln ihre Bedürfnisse, als wären sie in Stein gemeißelt: Sie haben das Gefühl, sie brauchen „halt“ etwas – und müssen irgendwie versuchen, dieses Bedürfnis zu erfüllen. Ich möchte dich hingegen dazu einladen, einmal einen Schritt eher zu beginnen: bei den Bedürfnissen und Wünschen selbst. Stelle dir einmal vor, du könntest deine Bedürfnisse selber wählen: Du könntest ganz bewusst steuern, wonach du Verlangen hast und was du brauchst bzw. glaubst zu brauchen Wie? Durch die Kraft der Gedanken. Wie weit diese wirklich reicht, wissen wir nicht. Wir wissen aber sehr wohl: **Unsere Gedanken beeinflussen unsere Realitäten entscheidend.** Wer weniger braucht und möchte, der braucht auch weniger Geld oder andere Ressourcen, um sich diese Bedürfnisse zu erfüllen.

Grundbedürfnisse

Nun gibt es, wie bereits erwähnt, einige Bedürfnisse, die wir Menschen alle zu einem gewissen Maß haben. Jeder von uns muss schlafen, jeder von uns muss auf Toilette gehen, jeder von uns muss essen. Das heißt aber keineswegs, dass es hinsichtlich jener Punkte nicht **enorme Unterschiede** zwischen den einzelnen Menschen gibt: Während viele Menschen etwa ein weiches Bett zum Schlafen brauchen (oder dies zumindest glauben), macht es anderen nichts aus, auf einem harten Brett oder auf dem Boden zu schlafen – wenn sie sich entsprechend von ihren Bedürfnissen gelöst und anders konditioniert haben. Während der eine sich nur mit feinen Speisen aus der Sterneküche zufrieden gibt, reicht dem anderen eine nahrhafte, simple Kost.

Es lohnt sich also, auch auf diese existentiellen Bedürfnisse zu achten und diese genauer zu hinterfragen. Vielleicht stellst du **mit kritischer Selbstbeobachtung** fest, dass du die eine oder andere Sache in diesem Maße gar nicht wirklich brauchst, sondern dich nur daran gewöhnt hast. Muss es denn zum Beispiel immer gekochte Nahrung mit feinen Gewürzen sein? Oder genügt auch ein einfacher Rohkost-Salat mit frischen Wildkräutern und etwas Salz?

Ich habe einmal ein deutsches Paar kennengelernt, die sich partout nicht vorstellen konnten, ihr Geschäft in der Natur zu erledigen. Mit Überwindung schafften sie es noch, in einen Busch zu pinkeln – aber ans große Geschäft war für sie gar nicht zu denken. Dieser Umstand machte es für sie unmöglich, länger als eine Nacht freizustehen (und damit die Vorteile des Wildcamping zu genießen und auch Geld zu sparen). Stattdessen fuhren sie mindestens jeden zweiten Tag auf einen Campingplatz. Dieses Beispiel verdeutlicht, inwiefern sich die Ausprägungen existentieller Bedürfnisse unterscheiden und auch Einfluss auf die Kosten im Vanlife nehmen können.

Auf die nicht-materiellen Bedürfnisse werden wir aufgrund des Fokus dieses Buches erst gegen Ende zu sprechen kommen. Ich möchte aber schon an dieser Stelle betonen, dass stabile soziale Beziehungen und Liebe enorm wichtig für das persönlich Glück und die physische wie psychische Gesundheit sind. **Wir alle können zum Wohl anderer Menschen beitragen, indem wir unseren Mitmenschen respektvoll und liebevoll begegnen.** Lasst uns alle lieb haben und uns auf unsere Gemeinsamkeiten anstatt Unterschiede zu konzentrieren.

Luxus- und Komfortgüter

Neben den allgemeinen existentiellen Bedürfnissen haben wir Menschen weitere Wünsche und Verlangen, die sich von Person zu Person enorm unterscheiden. Auf der materiellen Ebene zählen einige **Konsumgüter** wie Kaffee und Alkohol, aber auch Kleidung und Schmuck dazu. Ebenfalls in diese Kategorie zähle ich sämtliche **elektronische Geräte** wie Fernseher, Handy und Computer sowie alle Güter, die mit **Unterhaltung** und Freizeitgestaltung verbunden sind. Dazu gehören beispielsweise Konzerttickets oder Bücher. Ebenfalls interessant ist der Blick auf **Dienstleistungen**, für die wir bezahlen – etwa den Friseur, der Sporttrainerin oder den Masseur.

Die meisten **Hobbys** sind außerdem mit Kosten für materielle Güter und Dienstleistungen verbunden – sei es Surfbretter oder Kletterausrüstung, ein Tour-Guide für Wanderungen oder eine Yoga-Klasse.

All diese Bedürfnisse betrachte ich als *optional*: Wir brauchen diese Dinge und Tätigkeiten nicht zum Überleben. Trotzdem solltest du nicht sämtliche Bedürfnisse außer Schlafen, Essen und Trinken vollkommen ignorieren. **Sich frei entfalten, seine persönlichen Vorlieben ausleben und sich gewissen Komfort gönnen zu können, trägt zu einem glücklichen Leben bei.**

Auch geht es mir keineswegs darum, sämtliche Bedürfnisse abzustellen und alles aufzugeben, was Spaß macht – auch wenn sich damit gewiss viel Geld sparen ließe, würde ich diesen Ansatz nicht empfehlen. Was nützt schon das Geld, wenn man keine Freude am Leben hat?

Stattdessen geht es mir darum, **sich seiner Bedürfnisse und Wünsche bewusst zu werden und diese kritisch zu hinterfragen.** Aus dieser Selbstreflexion könnten zum Beispiel folgende Fragen entstehen: Verhilft mir der regelmäßige Alkohol wirklich zu einem glücklicheren, freieren Leben oder steckt dahinter eine Angewohnheit oder Sucht? Brauche ich wirklich einen neuen Flatscreen-TV oder finde ich nachhaltigere Unterhaltung auch auf anderem Wege? Muss ich wirklich einmal im Monat zum Friseur gehen oder stünden mir auch selbst geschnittene Haare gut?

Diese Fragen und die Antworten darauf sind sehr individuell. Du musst dir selbst gewahr werden, welche Bedürfnisse und Wünsche du hast. Du musst selbst ergründen, woher diese kommen und inwiefern dir diese dienlich sind. **Und du musst letztlich auch selbst entscheiden, an welchen Stellen du Verzicht üben kannst und willst – und an welchen nicht.**

Letztlich musst du deine ganz persönliche Balance finden. Ein Extremweg scheint mir weder gesund noch nachhaltig. Es soll nicht darum gehen, sich keinerlei Freuden oder Luxusgüter mehr zu erlauben. Wenn diese aber derart hohe Ausgaben mit sich ziehen, dass du dir keinen Van oder keine Spritkosten mehr leisten kannst, dann sind deine Wünsche und Bedürfnisse womöglich außer Gleichgewicht geraten. Im Endeffekt geht es auch darum, Prioritäten zu erkennen und zu setzen.

Finde Freude in den einfachen Dingen des Lebens.



Minimalismus

“Minimalismus” ist ein Begriff, der ähnlich im Trend liegt wie “Achtsamkeit” - in meinen Augen ganz zu Recht. Ein minimalistischer Lebensstil bedeutet, **bewusst zu verzichten, um für das Wesentliche Platz zu schaffen**. Dabei macht Minimalismus nicht bei materiellen Dingen und physischen Bedürfnissen Halt, sondern erstreckt sich auch auf eine einfache und nachhaltige Lebensweise. Dazu können zum Beispiel der bewusste Verzicht auf Unterhaltungsmedien, tierische Produkte oder das Auto als Fortbewegungsmittel gehören.

Damit schlägt die Minimalismus-Bewegung in eine ganz ähnliche Kerbe, wie ich mit den selbstreflektierten Bedürfnissen

schon angesprochen habe. Auch hier gilt wieder: Es muss nicht alles auf einmal minimalistisch werden. Stattdessen kann jeder mit verschiedenen Schritten ein bisschen minimalistischer leben.

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem minimalistischeren Leben ist es, sich nicht benötigter **Gegenstände** zu entledigen. Das fängt beim Kleiderschrank an, geht über Bücher und Deko-Gegenstände bis hin zu persönlichen Erinnerungen wie Fotos und Notizen. Einige Minimalisten verfolgen dabei den extremen Ansatz, nur noch 100 oder 300 Dinge zu besitzen.

Nun, so weit musst du natürlich nicht gehen. Aber **ein gewisser Grad an Minimalismus ist in jedem Fall notwendig fürs Leben im Camper**. Immerhin bietet so ein Van oder Wohnmobil nicht besonders viel Platz. Du wirst also nicht umherkommen, dich selten getragener Kleidung, der verstaubten Dekorationselementen aus der Ecke oder auch deines Fernsehers zu entledigen, wenn du in einen Van ziehen möchtest.

Wir Vanlifer sind gewissermaßen alle Minimalisten.

Was erst einmal nach einer großen Herausforderung klingen mag, birgt in der Tat noch viel mehr Vorteile, als dass all deine Sachen in ein Fahrzeug passen. So entscheiden sich immer mehr Menschen für einen minimalistischen Lebensstil, weil sie die **Einfachheit, den Fokus auf das Wesentliche und mehr Zeit für sich selbst** schätzen. Wer weniger Dinge besitzt, hat zudem auch weniger Sorgen um den Erhalt jener Dinge. Das führt zu mehr **Leichtigkeit und Freiheit** im Leben.

Zum minimalistischen Lebensstil gehört aber nicht nur, möglichst viele Dinge loszuwerden, sondern auch möglichst wenig neue Dinge anzuhäufen. Minimalismus ist in dieser Form auch ein bewusster **Verzicht auf (unnötigen) Konsum**. Das macht dich nicht nur unabhängiger und schafft Raum für Wesentlicheres in deinem Leben (wie Selbstentfaltung), sondern spart vor allem auch eine Menge Geld.

Letztlich kommt ein selbstreflektierter, minimalistischer Lebensstil nicht nur dir und deinem Portemonnaie zu Gute, sondern auch der **Umwelt**. Wir leben in einer Welt des Überflusses, in einem kapitalistischen System, das zum Erhalt auf immer mehr Konsum des Einzelnen angewiesen ist. Diese Systemstruktur ist letztlich verantwortlich für die finanzielle Zwickmühle, das altbekannte Hamsterrad, in dem viele von uns stecken. Dieser wahnsinnige Konsum von schnelllebigen Produkten und Trends geht auf Kosten des Wohl des Einzelnen, der Gesellschaft und des Planeten mit seinen Bewohnern und begrenzten Ressourcen. Wahrscheinlich ist dir das längst bewusst.

Wir alle können unseren Teil zu einer besseren, nachhaltigeren Welt beitragen – und ein minimalistischer Lebensstil kann ein Mittel dazu sein.



Verzicht als Bereicherung

Wenn wir schon so viel von Verzicht sprechen, sollten wir auch das zugrundeliegende Konzept kurz betrachten.

In unserer Gesellschaft ist „Verzicht“ ein meist negativ konnotiertes Wort. Wir verbinden es häufig mit weniger Möglichkeiten, mit weniger Können, mit weniger Freiheit.

Dabei bedeutet bewusster, das heißt selbst gewählter Verzicht genau das Gegenteil: Wenn du dich selbst gegen etwas entscheidest, löst dich damit von dem Wunsch nach diesem Etwas.

***Weniger zu brauchen, bedeutet größere
Unabhängigkeit. Damit führt bewusster
Verzicht letztlich zu mehr Freiheit.***

So bedeutet für mich Verzicht auch, seine **Komfortzone zu erweitern**: Wenn du auf warme Duschen verzichtest, bist du – nach einer gewissen Übergangszeit – auch mit kaltem Wasser zufrieden. Das wiederum macht dich unabhängiger: Du brauchst nicht extra zum nächsten Campingplatz oder Schwimmbad fahren, sondern kannst auch einfach in den Fluss oder ins Meer springen – kostenlos, und mit mehr Abenteuer obendrein.

Zu bewusstem Verzicht gehört für mich auch, **sich von Süchten und Angewohnheiten zu befreien**. Viele Menschen geben enorm viel Geld für Suchtmittel verschiedener Art aus. Unter übermäßigem Konsum von Alkohol, Zucker, Kaffee, Tabak und anderen Drogen leidet nicht nur das Portemonnaie, sondern auch die psychisch-physische Gesundheit. Es spricht also alles dafür, derartige Süchte aufzugeben. Den meisten von uns ist das auch bewusst, allerdings nicht die Dringlichkeit dahinter: Süchte stehen uns in so vielen Situationen des Lebens auf verschiedenen Ebenen im Weg – auf dem Weg zu unserem Traumleben.

Letztlich scheitert der bewusste Verzicht in den allermeisten Fällen an einem mangelnden Willen bzw. nicht ausreichender **Willenskraft**, also der Fähigkeit, seinen Willen in die Tat umzusetzen. Um dies zu schaffen, braucht es eine ordentliche Portion an Selbstwertschätzung gepaart mit ausreichend Disziplin und Achtsamkeit. Dieses Thema ausführlich zu bearbeiten, würde ein Buch für sich bedürfen. Ich möchte dich aber an dieser Stelle dazu ermutigen und inspirieren, dich deiner Angewohn-

heiten und Süchte anzunehmen – sie anzusehen, tiefer zu ergründen und den Willen zu finden, dich von diesen zu lösen. Führe dir dabei immer wieder dein **Ziel vor Augen** – das womöglich weit über dauerhaftes Vanlife hinausgeht, und sich etwa zu einem selbsterfüllten, gesunden, freien Leben erstreckt.

Selbstbestimmt zu leben, ist der Inbegriff von Freiheit.



Abenteuer anstatt Komfort

Viele Menschen fühlen sich zum Vanlife und Reisen auch deshalb hingezogen, da sie sich – bewusst oder unterbewusst – nach Abenteuer und Aufregung sehnen. Das scheint mir die logische Konsequenz von einem Lebensstil und Gesellschaftssystem, das auf Absicherung und Stabilität abzielt – und damit die Frage nach dem Sinn des Lebens und Langeweile provoziert.

In unserer Vorstellung haben wir ein abenteuerliches Leben zu einem Privileg erhoben, das man sich erarbeiten oder erkaufen muss – denken wir doch an Sportwagen, Bungee-Jumping oder Freizeitpark. Nicht zuletzt verstehen viele Menschen Abenteuer auch als Gegenpol zum Alltag – und

denken deshalb auch, dass sich Lohnarbeit nicht mit Abenteuer verbinden ließe – und man sich Urlaub und damit Abenteuer erst erarbeiten und verdienen müsse.

Interessanterweise braucht es für ein abenteuerliches Leben aber nicht unbedingt Geld. Im Gegenteil: ***Ein Leben mit wenig Geld geht häufig mit Abenteuern einher.***

Nun sollten wir an dieser Stelle natürlich auch darüber sprechen, was überhaupt in den Begriff „Abenteuer“ fällt. In meinen Augen gehören dazu nämlich nicht nur Expeditionen und sportliche Kicks, sondern auch andere Formen von außergewöhnlichen Erfahrungen und Herausforderungen. Ist es nicht abenteuerlich, irgendwo im Nirgendwo im Sand festzustecken und irgendwie da wieder herauszumüssen? Ist es nicht abenteuerlich, eine Nacht bei Minusgraden zu verbringen und sich aus Überlebensdrang eng an seine Mitmenschen zu kuscheln? Ist es nicht abenteuerlich, ohne Geld für Sprit und Essen in einem fremden Land gestrandet zu sein?

Gewiss, das sind nicht in erster Linie angenehme Abenteuer – und du wirst dir vielleicht gerade denken, dass du auf solche Erfahrungen getrost verzichten kannst. Aber es sind solche ***Abenteuer und Herausforderungen, die uns mit uns selbst konfrontieren, uns wachsen lassen – und letztlich die Geschichten des Lebens schreiben.***

Echtes Vanlife ist nicht immer angenehm – und kommt mit seinen ganz eigenen Hürden und Problemen daher. Klar ließen sich viele davon mit ausreichend Geld vermeiden, lösen oder zumindest kompensieren. Aber dabei würden dir nicht nur wertvolle Erfahrungen und Abenteuer entgehen, sondern eben auch

Geld. Zu einem glücklichen Low-Budget-Vanlife gehört daher für mich ein wichtiger Mindshift dazu:

Betrachte Probleme und außergewöhnliche Situationen als Herausforderungen und Wachstumsmöglichkeiten – und nimm diese dankend an.



Innere Reise - äußere Reise

Wir leben in einem gesellschaftlichen System, in dem alles schnell und effizient sein soll. Wir sind auf Wachstum getrimmt und bemessen unseren Wert häufig daran, wie viele Aufgaben wir „erfolgreich“ bewältigen können.

Was für das kapitalistische Wirtschaftssystem Sinn machen mag, ist spätestens auf persönlicher Ebene schierer Wahnsinn: Physische und mentale Selbstoptimierung, 30-Tage-Challenges oder Blitz-Diäten mögen einen guten Ansatz verfolgen, verfehlten doch aber häufig durch den reinen Fokus auf das Ziel ihr eigenes Ziel – Welch' Ironie. Anstatt uns dem Prozess zu widmen und dem gegenwärtigen Zustand unsere Aufmerksamkeit zu

schenken, richten wir stets den Blick auf einen vorgestellten Zeitpunkt in der Zukunft – von dem wir uns Glück, Zufriedenheit, das Ende der Suche erhoffen. Dort angekommen, am Ende der 30-Tage-Challenge, verspüren wir – wenn überhaupt – nur einen kurzen Erfolgsmoment, bevor der Kreislauf von vorne beginnt und wir nach dem nächsten Ziel greifen. „**Jetzt ist nie genug, immer weiter soll es gehen – und zwar schnell, schnell, schnell.**“

Leider macht diese Dynamik vor unserer Freizeit keinen Halt, noch nicht einmal vor dem Urlaub. Die Konsequenz davon ist das, was ich „**Bucketlist-Reisen**“ nenne – 100 Länder in einem Jahr, eine Weltreise in 60 Tagen, von Sehenswürdigkeit zu Sehenswürdigkeit. Alles einmal sehen, aber nirgendwo wirklich sein – denn im Kopf sind wir bereits bei dem nächsten Checkpoint auf unserer Liste.

Zu einem gewissen Grad sind wir alle von diesem fragwürdigen Verhalten geprägt. Auch ich habe bald gemerkt, wie mir eine Reise nicht genug war – und sofort das nächste Abenteuer her sollte. Zunächst reichten mir noch vier Wochen, später wollte ich nicht mehr kürzer als drei Monate unterwegs sein. Mittlerweile reise ich seit mehreren Jahren dauerhaft. Vielleicht entspricht das einfach meiner Natur, vielleicht kann ich auch schlichtweg nicht genug bekommen.

Vor allem im ersten Vanlife-Jahr fühlte ich mich ständig angetrieben, konnte an keinem Ort länger als wenige Tage verbringen. Spätestens nach einer Woche bekam ich unruhige Füße, nach zwei Wochen war ich gelangweilt. Ich kenne viele Reisende, denen es so oder noch krasser geht.

Inzwischen hat sich das geändert. Heute treibt mich eher noch schlechtes Wetter oder der leere Wassertank weiter. Ansonsten bin ich froh über jeden Tag, an dem ich den Motor mal nicht starten muss. Wo ich mich wohl fühle, bleibe ich gerne mehrere Tage – oder auch mal ein bis zwei Wochen. Zugegeben, nach etwa einem Monat überwiegt dann doch meist die Reiselust die Gemütlichkeit. Trotzdem: Das Reisefieber ist abgeklungen, immer mehr fühle ich mich zu Hause. Dabei ist es egal, ob ich in Spanien am Meer, in Marokko in der Wüste, in meinem Heimatdorf am Waldrand oder auf einem asphaltierten Parkplatz neben einem Kloster stehe.

Zuhause ist für mich kein Ort, sondern ein Seinszustand.

Es hat einige Jahre des Reisen gebraucht, um hierher zu kommen. Es ist, als musste ich erst in der äußeren Welt reisen, um letztlich bei mir selbst anzukommen.

Was für mich heute von größerer Bedeutung geworden ist, ist die **innere Reise** – die Reise der Selbsterkenntnis, des persönlichen Wachstums, der individuellen Freiheit. Noch immer genieße ich es, an neue Ort zu reisen und neue Erfahrungen zu machen – denn sie offenbaren mir neue Aspekte meineselbst. Menschen, die ich unterwegs kennenlernen, sind mir immer wieder neue Spiegel – die mir erlauben, mich aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.

Mit diesem verstärkten Fokus nach innen anstatt nach außen geht nicht nur mehr Gelassenheit einher, sondern auch eine kostengünstigere Art zu reisen. Immerhin ist beim Low-Budget-

Vanlife der Kraftstoff die größte Ausgabestelle – wer sich weniger fortbewegt, der braucht auch weniger Geld. Wer weniger Geld braucht, kann länger reisen – **ein positiver Teufelskreis sozusagen.**

Ich kann dir daher nur wärmstens ans Herz legen, **die To-do-Liste für das Vanlife-Abenteuer in die Tonne zu schmeißen – zusammen mit allen Erwartungen und äußereren Zielen**, die du dir formuliert oder von anderen abgeschaut hast. Nimm dir stattdessen Zeit zu erkunden, das Leben als Reisender mit all seinen Aspekten zu erfahren – und halte die Augen offen für die kleinen Dinge des Lebens.

Nun kannst oder willst du vielleicht nur eine begrenzte Zeit für die Van-Reise freinehmen. Je nach persönlicher und beruflicher Lebenssituation ist es nicht jedem von uns möglich, dauerhaft auf Reisen zu sein. Trotzdem kannst du den von mir vorgeschlagenen Ansatz ausprobieren: Wenn du nur zwei Wochen Urlaub hast, dann nutze die Zeit beispielsweise, um einen Teil Deutschlands oder ein naheliegendes Nachbarland genauer kennenzulernen – anstatt hektisch in den Süden Portugals zu fahren, dort einen Strand nach dem anderen abzuklappern, um dann mehr gestresst als ausgeruht wieder gen Heimat zu düsen.

Der Weg ist das Ziel.



Balance finden

Ein weiterer Grundsatz des Lebens, den mir Yoga gelehrt hat: Nur wer in Balance bleibt, kann gesund sein. Ja, erst einige Seiten zuvor habe ich darüber geschrieben, wieso du deine Extrempunkte finden solltest, um dich zu verstehen und dein Potenzial zu entfalten. Allerdings wäre es keine gute Idee, zu lange in diesen Extremen zu verweilen. ***Ein gesundes Gleichgewicht ist in allen Aspekten des Lebens wichtig.***

Mit diesem Buch zeige ich dir im Detail, wie du mit möglichst wenig Geld leben kannst – ja **im Extremfall sogar ganz ohne Geld**, wenn du es darauf anlegst. Ich selbst habe schon Zeiten verbracht, in denen ich von 50 bis 100 Euro im Monat gelebt

habe – und dabei gereist bin. Das waren gute Zeiten, die mir viel gelehrt und Freude gebracht haben. Trotzdem wäre dieser Lebensstil auf Dauer nicht gut gegangen: Wer wochenlang nur Haferflocken mit Wasser zum Frühstück und Reis mit Zwiebeln und Karotten zum Abendbrot isst, wird mit der Zeit an Mangelerscheinungen leiden. Wer auf jegliche Form der Krankheits- und Unfallabsicherung verzichtet, hat im Ernstfall ein großes Problem – auch diese Erfahrung habe ich gemacht. Wer immer nur auf der faulen Haut liegt, wird einen trügen Körper und Geist bekommen.

Aber auch **das andere Extrem** ist gefährlich: Wer sich nie eine Auszeit gönnt, wird sich irgendwann selbst ausbrennen – Neudeutsch auch „Burnout“. Wer sich immer für Komfort und Luxus entscheidet, wird seine Anpassungsfähigkeit verlieren. Wer sich immer den leichteren Weg erkauft, verliert seine Kreativität und wird bequem. Letztlich werden die Ansprüche immer größer – und um die steigenden Bedürfnisse noch irgendwie zu erfüllen, bedarf es immer mehr Konsum und Geld. Um sich dieses Geld zu verdienen, geht immer mehr Lebenszeit drauf. Am Ende verstrickt man sich in einem Teufelskreis. Je länger man in diesem feststeckt, desto schwieriger wird es, daraus wieder auszubrechen.

Deshalb ist es wichtig, seinen **individuellen Balance-Punkt** zu finden. Wo der bei dir liegt, musst du selber herausfinden. Ich rate dir daher davon ab, einfach alle Tipps und Tricks aus diesem Buch eins zu eins umzusetzen – das wäre ein ziemlich extremer Weg. Stattdessen zeige ich dir sämtliche Möglichkeiten und Methoden, die mir bekannt sind – und du solltest dir all jene aneignen, die dir persönlich zuträglich sind. Für den einen kann

das bedeuten, nur jeden zweiten Tag auf dem kostenpflichtigen Campingplatz zu übernachten und zweimal in der Woche auf Fleisch zu verzichten. Für den anderen bedeutet es vielleicht, sich nur noch im Meer und Fluss zu waschen und sämtliche Luxusgüter wie Alkohol und Freizeitunterhaltung aus seinem Leben zu streichen.

Probiere aus, was für dich gut ist – und ***finde deinen persönlichen Kompromiss aus Sparsamkeit und Komfort, aus Risiko und Sicherheit, aus Alternative und Konvention.*** Niemand kennt dich so gut wie du selbst – und du selbst bist für dich und dein Wohl verantwortlich.

In diesem Sinne: Stay in balance!

Bis hierhin hatte dieses Buch gewiss einen ungewöhnlich philosophischen Charakter für einen Ratgeber. In den folgenden Kapiteln geht es ans Eingemachte: Wir werden uns gemeinsam von der Wahl des Fahrzeugs bis hin zu alltäglichen Aspekten des Vanlifes alles anschauen, was du für ein kostengünstiges Camper-Leben wissen musst. Auch wenn es teilweise sehr faktisch und pragmatisch zugehen wird, solltest du dich dabei nicht zu sehr in den Daten und Informationen verlieren. **Versuche, die bisher angesprochenen Punkte und Gedanken stets im Hinterkopf zu behalten.** So wirst du die nachfolgenden Informationen auf deine ganz eigene Weise verstehen und verwenden können – und letztlich deine eigene individuelle Geschichte schreiben. **Viel Spaß!**

Unterstütze das Projekt mit einer Spende

Dieses Buch lebt von deiner Unterstützung!

Kontoverbindung: inspiritana | DE83 1101 0100 2289 2370 72

PayPal: cale@inspiritana.org

Bitcoin: 39x6TL9XLijw7CWFFkGMGvozmbxZPb7z

Buymeacoffee: <https://www.buymeacoffee.com/inspiritana>

Herzlichen Dank!

**Weitere Informationen findest du ganz hinten im Buch unter
„Und jetzt Du“.**



Fahrzeugtypen

Die erste große Aufgabe auf dem Weg zum Vanlife ist natürlich, ein geeignetes Fahrzeug zu finden, in dem du leben kannst und möchtest. Damit legst du gewissermaßen den Grundstein für dein kommendes Leben on the road.

Nun würde eine detaillierte Fahrzeug-Kaufberatung den Rahmen des Buchs bei Weitem sprengen – nicht zuletzt, da der perfekte Camper von ganz individuellen Faktoren abhängt und es ohnehin zahlreiche Bücher und Webseiten gibt, die sich diesem Thema ausführlich widmen. Ich möchte dir nachfolgend nur einige Hilfestellungen und wichtige Grundinformationen mitgeben, die dir die Wahl des Fahrzeugs erleichtern sollen.

Zu Beginn stellt sich eine grundlegende Frage: Willst du ein fertig ausgebautes Wohnmobil kaufen oder ein leeres Fahrzeug selber ausbauen? Je nachdem bieten sich dir verschiedene Optionen, die allesamt ihre Vor- und Nachteile haben.

Nachfolgend schauen wir uns die Fahrzeugtypen Wohnmobil, Kastenwagen, Campervan und Auto und deren Vor- und Nachteile etwas genauer an.



Wohnmobile – für Komfortfreunde

Fertig ausgebaute Wohnmobile gibt es in allen möglichen Formen und Varianten – vom Luxus-Mobil in Reisebus-Größe bis zum professionell umgebauten Kastenwagen. Der größte Vorteil von Fertig-Ausbauten liegt auf der Hand: Du sparst dir die Mühen und Zeit, einen Van selbst auszubauen – und kannst schnell die Reise antreten. Außerdem sind Wohnmobile meistens mit (fast) allem ausgestattet, was du zum Leben on the road – und teilweise noch mehr – gebrauchen kannst: Küche, Schlafraum, Sitzgelegenheit, Bad, Stromnetz, Gasanschluss... Dafür musst du bei Fertig-Ausbauten auf Individualität verzichten und meistens auch mehr Geld für den Kauf in die Hand nehmen – allerdings brauchst du dann auch nicht mehr viel in den Aus-/Umbau investieren. Gerade ältere Wohnmobile wie die Hymer-Fahrzeuge auf Mercedes-Basis oder ein Vollintegrierter auf

Basis eines Fiat Ducato gibt es teilweise schon recht günstig auf dem Markt.

Vorteile – Wohnmobil:

- **Startklar** – du kannst schnell on the road sein
- **All-inclusive** – voll ausgestattet
- **Geräumig** – viel Platz, Stehhöhe und Stauraum

Nachteile – Wohnmobil:

- **Preis** – je nach Modell und Ausführung recht teuer
- **08/15** – wenig individueller Flair
- **Unflexibel** – Anpassungen und Umbauten lassen sich (oft) schwer durchführen
- **Materialwahl** – teilweise sind ungeeignete oder ineffiziente Materialien verbaut
- **Service** – teilweise auf spezielle Wohnmobil-Werkstätten angewiesen
- **Auffällig** – nach außen immer als Wohnmobil erkennbar



Kastenwagen – für Individualisten

Einen leeren Van kaufen und selbst ausbauen – das ist wohl für viele das Sinnbild vom modernen Vanlife. Nicht ganz zu

Unrecht, hat doch ein DIY-Campervan einige große Vorteile gegenüber dem Fertig-Wohnmobil. So kannst du hier deinen Wohnraum ganz deinen Bedürfnissen und Wünschen anpassen – und demzufolge auch nur für das bezahlen, was du wirklich brauchst. Generell ist ein DIY-Van unterm Strich meist günstiger – dafür brauchst du aber auch die Zeit für den Ausbau. Zu den beliebtesten Grundfahrzeugen für einen Kastenwagen-Van gehören der Ford Transit, Fiat Ducato, Peugeot Boxer, VW Transporter, VW Crafter, Citroen Jumper, Renault Master und Mercedes Sprinter.

Vorteile – Kastenwagen:

- **Individuell** – genau an deine Bedürfnisse angepasst
- **Preis** – meist recht günstig in der Anschaffung
- **Ersatzteile** – Reparatur und Ersatzteile sind meist einfach(er) zu bekommen
- **Große Auswahl** – Lieferwägen, Transporter, Handwerksfahrzeuge und mehr
- **Zuverlässig** – die meisten Transporter sind robust gebaut
- **Platz** – geräumig, je nach Modell auch Stehhöhe
- **Undercover-Camping** – je nach Ausbau von außen nicht als Wohnmobil erkennbar

Nachteile – Kastenwagen:

- **Zeitaufwand** – ein Van-Ausbau dauert mehrere Wochen bis Monate
- **Ausbau** – Dämmung und Ausbau kann wegen gekrümmter Wände schwieriger sein

- **Stehhöhe** – nicht alle Modelle sind hoch genug, um zu stehen
- **Innenlicht** – oft zusätzliche Fenster erforderlich
- **Abnutzung** – Fahrzeuge und Motoren können teilweise schon stark gebraucht sein (z.B. Post-Lieferwagen)



Campervans – für Stiliconen

Wer sich noch nie intensiver mit Vanlife auseinandergesetzt hat, hat wahrscheinlich sofort einen Volkswagen T3 oder T2 vor Augen. Diese gibt es oftmals als (teilweise) ausgebauter Campervans und sind wohl die ikonischste Fahrzeugwahl fürs Leben on the road – und zieren nicht selten Zeitschriften-Cover und die Profile weltbekannter Instagram-Kanäle. Zweifelsohne haben vor allem die alten VW-Busse absoluten Kultfaktor – der sich unter anderem auch im Preis bemerkbar macht. Ich versteh'e jeden, der sich für ein solches Modell entscheidet, um sich Kindheitsträume zu erfüllen. In der Praxis sprechen jedoch einige Punkte gegen (teils) ausgebauter Campervans.

Besonders interessant sind diese Modelle, wenn du nur zeitweise mit dem Van verreisen und diesen sonst als Alltagsfahrzeug verwenden möchtest. Mit dem nötigen Budget käme dann zum Beispiel ein VW T5 mit integriertem Aufstelldach in Frage.

Vorteile – Campervan:

- **Flair** – Kultfaktor und fotogenes Design
- **(Fast) startklar** – meist nur wenig Anpassung nötig
- **Reparatur** – große Community mit hilfreichen Anleitungen, Ersatzteile i.d.R. verfügbar
- **Wertanlage** – einige Modelle (v.a. die VW-Busse) bei guter Pflege eine Investition für die Zukunft

Nachteile – Campervan:

- **Preis** – hohe Anschaffungskosten
- **Leistung** – meist alte Fahrzeuge mit schwachen Motoren
- **Zustand** – häufig Probleme mit Rost und anderen Wehwehchen
- **Sicherheit** – meist keine Airbags, Gurte etc., beliebt bei Einbrechern
- **Platz** – häufig keine Stehhöhe und wenig Stauraum
- **Auffällig** – nach außen meist als Wohnmobil erkennbar



Auto (mit Dachzelt) – für Minimalisten

Es muss nicht immer ein Van sein fürs Vanlife: Auch mit einem normalen Auto ist das Leben on the road möglich. Diese bieten meist nur sehr wenig Platz und sind in keiner Weise zum Bewohnen ausgelegt. Ein Dachzelt kann den Komfort und die

Möglichkeiten schon enorm aufbessern. Trotzdem: Um sich auf längerfristiges Leben im Auto und dessen Einschränkungen einzulassen, braucht es eine ordentliche Portion Flexibilität. Dafür sind entsprechende Autos schon für sehr wenig Geld zu haben – und bei vielen Haushalten ohnehin schon vorhanden. Deshalb ist diese Lösung vor allem für all jene interessant, die nur mal für kürzere Zeit einen spontanen Urlaub machen wollen.

Vorteile – Auto:

- **Preis** – zum Teil sehr günstig in der Anschaffung
- **Mobilität** – schnell und klein, keine Probleme mit Parkplätzen und Durchfahrtsbeschränkungen
- **Einstieg** – geringe Hürde zum Einstieg ins Vanlife, vor allem mit bereits vorhandenem Auto
- **Schneller Ausbau** – da wenig Optionen und Platz
- **Naturverbundenheit** – gekocht, gegessen und verweilt wird (zwangsläufig) meistens draußen
- **Spritverbrauch** – meist geringer Verbrauch

Nachteile – Auto:

- **Platz** – minimale Bewegungsfreiheit und Stauraum
- **Komfort** – große Abstriche im alltäglichen Leben
- **Privatsphäre** – ein Großteil des Lebens findet zwangsläufig außerhalb des Autos statt
- **Möglichkeiten** – begrenzte Optionen zum Ausbau und Erweiterungen
- **Wettertauglichkeit** – auch bei Wind und Regen draußen sein, ansonsten wenig Raum im Auto
- **Stealth-Camping** – ohne Dachzelt sehr unauffällig



Wichtige Faktoren

Letztlich ist die Wahl des Fahrzeugs eine komplexe Entscheidung, die du von zahlreichen (individuellen) Faktoren abhängig machen solltest – und vielleicht auch von deinem Bauchgefühl. Ich weiß dabei aus eigener Erfahrung, dass man als Vanlife-Einsteiger einige wichtige Entscheidungskriterien noch gar nicht auf dem Schirm hat. Deshalb möchte ich anbei auf ein paar relevante Faktoren eingehen, die dir bei der Fahrzeugwahl helfen sollen.

Gebraucht- oder Neuwagen?

Meines Erachtens spricht (fast) alles für einen Gebrauchtwagen: Aus **ökologischer** Sicht ist es unvertretbar, in heutigen Zeiten noch ein neues Fahrzeug zu kaufen. Aus **finanzieller** Sicht steht ein Gebrauchtwagen ebenfalls deutlich besser da. Neue Fahrzeuge lassen sich aufgrund der verbauten Technik und Elektronik kaum mehr selbst **warten und reparieren**, und sind fast immer auf eine moderne Werkstatt mit Computer angewiesen – vor allem im ferneren Ausland oft ein großes Problem. Alte Fahrzeuge wurden für Langlebigkeit designt und gebaut – und sind daher oft meist weniger fehleranfällig, insbesondere auch wegen deutlich weniger verbauter Elektronik.

Vorteilhaft sind Neuwagen vor allem in puncto **Spritverbrauch**. Auch der Abgasausstoß ist in der Regel deutlich besser – trotzdem ist ein Neuwagen im Vergleich zum Gebrauchtwagen aufgrund des Ressourcen- und Energieaufwands zur Herstellung des Fahrzeugs nicht ökologischer. Mit einem entsprechend zertifizierten Neuwagen können auch **Umweltzonen** befahren werden – und sind teilweise niedrigere Steuern zu zahlen. Auf der anderen Seite: Gebrauchtwagen, die älter als 30 Jahre alt sind, können als Oldtimer angemeldet werden – wodurch diese für Umweltzonen frei sind und einem besonders günstigen, pauschalen Steuersatz unterliegen. Weitere Infos zur [Oldtimer-Zulassung](#) findest du im nächsten Kapitel.

Mit etwas Pech kannst du dich mit einem Gebrauchtwagen aber auch gewaltig vergreifen und dann zum Beispiel aufgrund anfallender Reparaturen letztlich mehr Geld zahlen, als vorher eingeplant. Bei einem Gebrauchtwagen musst du daher beim Kauf unbedingt auf den **Zustand** und eventuelle Vorschäden achten.

Größe des Fahrzeugs

Die Größe des Fahrzeugs ist einer der entscheidendsten Faktoren beim Fahrzeugkauf, da diese dein Leben on the road in vielerlei Hinsicht maßgeblich beeinflussen wird: Ein großes Fahrzeug bietet deutlich mehr **Komfort und Möglichkeiten** als ein kleines. Ein entscheidender Schwellenwert ist dabei die **Stehhöhe**, die natürlich von deiner Körpergröße abhängig ist. Prinzipiell glauben ich und viele andere erfahrene Vanlifer, dass die Stehhöhe auf lange Sicht unbedingt gegeben sein muss: Wer nur ein paar Monate im Jahr mit dem Van unterwegs sein möchte, findet sich meist auch ohne zurecht. Wenn du aber dauerhaft im Van leben willst, wird dir die fehlende Stehhöhe früher oder später höchstwahrscheinlich zu schaffen machen – vor allem, wenn du aufgrund „schlechten“ Wetters viel Zeit im Van verbringst. Heimtückisch sind dabei vor allem solche Fahrzeuge, die fast eine Stehhöhe bieten: In diesem Fall wirst du häufig gekrümmt und schräg dastehen, was sich später mit Rücken- und Nackenschmerzen bemerkbar machen wird. Dann könnte ein noch flacheres Setup, das nur zum Liegen und Sitzen einlädt, doch die bessere Lösung sein.

Abgesehen von der Stehhöhe bietet ein größeres Fahrzeug aber generell mehr **Bewegungsfreiraum**. Das erleichtert nicht nur alltägliche Aufgaben wie Umziehen oder Aufräumen, sondern macht vor allem auch gemeinsames Leben im Van deutlich angenehmer – wenn man sich nicht ständig in der Quere ist und auch etwas Rückzugsort hat. Außerdem kannst du mit mehr Platz dein Hab und Gut so verstauen, dass du dieses leichter erreichen kannst – und nicht erst zwei Boxen ausräumen musst, um an das hinterste Fach zu kommen. Mit mehr Platz kannst du

zudem auch mehr Dinge transportieren, die dir den Alltag erleichtern (z.B. Wasserfilter oder Holzofen) oder die Freizeit versüßen (z.B. Instrumente und Sportausrüstung).

Ein größeres Fahrzeug geht aber selbstverständlich nicht nur mit Vorteilen einher – im Gegenteil: Damit wirst du schneller Probleme mit der **Parkplatzsuche** oder niedrigen Durchfahrten (aufgrund von Begrenzungen, Tunneln, Bäumen usw.) haben. Außerdem geht die Größe und das damit verbundene Gewicht auch mit höherem **Spritverbrauch** einher, was die Lebenshaltungskosten erhöht. Bei mehr Platz neigen die meisten zudem dazu, mehr Dinge mitzunehmen und anzuhäufen als eigentlich nötig – was nicht nur für den Geist, sondern auch für die Ordnung nachträglich sein kann. Außerdem ist der Komfort **ein zweischneidiges Schwert**: Ist das Innere des Vans geräumig und gemütlich, wirst du wahrscheinlich deutlich weniger Zeit an der frischen Luft oder mit anderen Vanlifern verbringen. Nicht zuletzt sind größere Vans (vor allem mit Stehhöhe) zudem deutlich **teurer** in der Anschaffung.

Meine **Erfahrung mit der Vanlife-Community** hat mir gezeigt: Wer ein Auto oder einen Minivan hat, wünscht sich einen Campervan. Wer einen Campervan hat, wünscht sich einen größeren Kastenwagen. Wer einen Kastenwagen hat, wünscht sich einen LKW. Wer einen LKW hat, wünscht sich etwas Kleineres. Wie so oft liegt die Krux wieder im Vergleichen mit anderen: *Am Ende des Tages ist es gescheit, mit dem Status Quo Frieden zu schließen.*

Leistung

Oft wird mehr Leistung automatisch als besser angesehen: Mit einem leistungsstärkeren Fahrzeug kannst du schneller von A nach B reisen, hast auch mit steilen Anstiegen kein Problem und bist oft auch im Gelände besser unterwegs.

Mehr Leistung hat aber auch wieder seine Tücken. Letztlich führt die Beschleunigung oft nicht zu einem Zeitgewinn, sondern zu Zeitnot: Aufgrund der vermehrten Möglichkeiten entsteht der innere Druck, mehr erreichen zu müssen. Ein langsameres Fahrzeug zwingt dich hingegen zur **Entschleunigung**: Getreu dem Motto „weniger ist mehr“ nimmst du dir so zwangsläufig mehr Zeit für die Reise und die Erlebnisse. Ich sehe darin einen enormen Vorteil.

Verbrauch

Der Verbrauch und die Kraftstoffart des Fahrzeugs solltest du ebenfalls bedenken, da diese maßgeblich die **Lebenshaltungskosten** im Vanlife beeinflussen. Alte Vans haben oft einen erheblich höheren Verbrauch als moderne Fahrzeuge. Leistungsstärkere Motoren gehen ebenfalls meist mit einem erhöhten Verbrauch einher. Einen besonders hohen Verbrauch haben alte Benziner: Beispielsweise ein Mercedes 407 („Düdo“) schluckt gerne bis zu 20 Liter Benzin – als Diesel hingegen zwischen 12 bis 15 Litern.

Zulässiges Gesamtgewicht (zGG)

Das Gewicht des Fahrzeugs beeinflusst unter anderem den **Verbrauch**. Viel wichtiger aber: Je nach zGG bedarf es einer

andere **Führerscheinklasse**. Wer nur den „kleinen“ Führerschein (B) hat, darf nur Fahrzeuge bis 3,5 Tonnen zGG fahren. Für schwerere Vans und LKWs bis 7,5 Tonnen braucht es Führerscheinklasse C1. Deshalb sind Fahrzeuge mit einem zGG über 3,5 Tonnen meist deutlich günstiger – da hier ein kleinerer Interessenkreis besteht. Gegebenenfalls kann sich die Investition in den „größeren“ Führerschein also durch den Autokauf wieder rechnen. Übrigens: Wer noch einen alten Führerschein der Klasse 3 hat, darf damit im Allgemeinen auch Fahrzeuge bis 7,5 Tonnen fahren.

Antriebsart: Diesel / Benzin, Gas, Strom

In puncto Antriebsart wirst du beim Kauf praktisch nur die Wahl zwischen Benzinern und Diesel-Fahrzeugen haben. Vereinzelt gibt es auch Fahrzeugen, die auf Gasantrieb umgebaut wurden. Elektrofahrzeuge, die sich als mobiles Heim eignen würden, gibt es bisher praktisch nicht – bis auf sehr wenige, individuelle Ausnahmen.

Die Entscheidung zwischen **Benziner und Diesel** ist fast schon ideologischer Natur – auch wenn beide Typen eigentlich klare Vor- und Nachteile bieten: Während ein Benziner meist günstiger in der Anschaffung, Steuer und Versicherung ist, haben Diesel einen geringeren Verbrauch sowie den günstigeren Kraftstoff – zumindest in den meisten Ländern. Daher lohnt sich ein Diesel aus finanzieller Sicht eher dann, wenn du viel damit fährst. Diesel-Fahrzeuge werden in immer mehr Städten mit Verweis auf den Umweltschutz reguliert. Bei alten Fahrzeugen spielt zudem noch eine Rolle, dass Dieselmotoren meist deutlich lauter als Benziner sind.

Die **Umrüstung auf Gas** (LPG) ist bei den meisten Fahrzeugen möglich – allerdings mit mehr oder weniger hohem Aufwand und daher Kosten verbunden. Diese rechnen sich erst nach einigen Jahren und entsprechender Laufleistung, indem LPG in der Regel recht günstig zu beziehen ist. Dann bleibt aber das Problem, dass das LPG-Netzwerk in einigen Ländern bisher nur spärlich oder gar nicht ausgebaut ist.

Elektrofahrzeuge werden ja vor allem aus ökologischer Sicht gerne als zukunftsweisend angepriesen. Dabei werden Energie- und Ressourcenaufwand für die Neufahrzeuge aber in aller Regel nicht mit in die Ökobilanz eingerechnet. Auch nicht bedacht wird dabei das enorme Problem der Batterien, für die extrem seltene, zum Teil enorm umweltschädliche Rohstoffe gebraucht werden und es bisher keine Möglichkeit des Recyclings gibt. Werden diese Faktoren bedacht, steht es um die Ökobilanz eines E-Fahrzeugs deutlich schlechter als zunächst angenommen. Davon abgesehen gibt es ohnehin bisher kaum Elektrofahrzeuge, die sich fürs Vanlife eignen würden. Der VW I.D. Buzz sowie der Tesla Semi stehen inzwischen in den Startlöchern und sind für 2021 / 2022 angekündigt.

Offroad: Allrad, Bodenfreiheit, Reifen

Viele (angehende) Vanlifer sind auf Abenteuer und Freiheit aus – und verbinden damit nicht selten auch das Fahren abseits der gängigen Straßen. Meist sind es aber keine tagelangen Wüstenexpeditionen, sondern das letzte Stück Weg zum gewünschten Stellplatz, die eine gewisse Offroad-Tauglichkeit voraussetzen.

Mit einem **Allradfahrzeug** bist du weitestgehend flexibel und kannst dich auch durch unwegsames Terrain kämpfen. Aller-

dings sind damit meist erhebliche Mehrkosten bei der Anschaffung verbunden – sowie ein erhöhter Spritverbrauch. Um etwas abseits der Straße zu fahren, braucht es aber nicht zwangsläufig Allradantrieb: Auch ein **Heckantrieb** (mit Zwillingsbereifung) macht vieles möglich, was mit Frontantrieb nicht ginge. Mit einer zusätzlichen Differentialsperre ist das Fahrzeug noch offroad-tauglicher – dann aber auch wieder teurer.

In puncto Offroad sind neben dem Antrieb noch einige **weitere Faktoren** entscheidend: Eine entsprechende Bodenfreiheit, geeignete (All-Terrain-)Reifen, geringes Fahrzeuggewicht sowie zusätzliches Equipment wie ein Kompressor zum Aufpumpen der Reifen, Sandbleche, Schaufel und ein Wagenheber oder eine Seilwinde sind wichtige Aspekte eines offroad-tauglichen Vans. Zu guter Letzt spielen auch Know-how und Erfahrung, aber auch Abenteuerlust des Fahrers eine entscheidende Rolle.

Zum Thema Offroad fällt mir immer der Spruch eines guten Freundes ein: „**Mit einem Allrad fährt man sich dort fest, wo andere gar nicht hinkommen.**“

Fenster

Die Anzahl, Größe und Positionierung der verbauten Fenster solltest du ebenfalls beim Fahrzeugkauf bedenken. Viele Fenster haben den Vorteil von ausreichend **Licht** im Inneren sowie einer potentiell schönen **Aussicht** nach draußen. Nachteilig sind sie hingegen der größere **Wärmeeverlust**, das erhöhte **Einbruchsrisiko** und gegebenenfalls Einbußen hinsichtlich Privatsphäre, die sich mit Vorhängen aber wettmachen lassen. Hat das Basisfahrzeug weniger Fenster als du möchtest, musst du die nicht unerheblichen Kosten für weitere Fenster einplanen. Ein voll-

kommen geschlossener Kastenwagen hat den Vorteil, dass er von außen nicht zwangsläufig als Wohnmobil erkennbar ist.

Steuer und Versicherung

Schon bei der Fahrzeugwahl solltest du dir Gedanken hinsichtlich der Kfz-Steuer und -Versicherung machen, da diese unter anderem von zulässigem Gesamtgewicht, Antriebsart und Zulassungsart beeinflusst werden. Weitere Informationen findest du im folgenden Kapitel zu den laufenden Kosten.



Mein Fahrzeug: So habe ich mich entschieden

Die Bedürfnisse und Beweggründe bei der Fahrzeugwahl können ganz unterschiedlich sein. Für welches Fahrzeug ich mich letztlich entschieden habe und welche Faktoren dabei eine Rolle gespielt haben, möchte ich im Nachfolgenden kurz erläutern.

Da ich von vornherein beabsichtigt hatte, dauerhaft (zu zweit) im Van zu leben, war mir eine gewisse **Größe** wichtig: Ich wollte genügend Raum zur Selbstentfaltung und zum Verstauen zahlreicher Dinge haben – Dinge, die mir zum einen wichtig für meine Freizeit sind (Instrumente, Yoga-Ausrüstung etc.) und die

zum anderen das autarke Leben für eine gewisse Zeit ermöglichen (Holzofen, Wasserfilter, Wassertanks, Lebensmittelvorrat etc.). Außerdem war es mir wichtig, aufrecht im Fahrzeug stehen zu können. Es musste also ein relativ großes Fahrzeug her, das aber trotzdem unter den 3,5 Tonnen zGG liegt – aufgrund meines „kleinen“ Führerscheins.

Zudem war mir wichtig, dass es ein **altes Fahrzeug mit robuster Technik** sein würde – zum einen, damit ich auch mal etwas selbst schrauben (lernen) kann, zum anderen, damit ich auch in Afrika und Asien keine Probleme mit Reparatur und Ersatzteilen bekomme. Außerdem bin ich ein Freund von langlebiger Technik und habe einen gewissen Faible für alte Dinge.

Mir wurde aber schnell klar, dass alte Fahrzeuge vor allem in der Steuer teurer sind und zudem von Umweltzonen beschränkt würden. Bester Ausweg: ein Fahrzeug, das alt genug für den **Oldtimer-Status** sein würde. Deshalb sollte mein zukünftiger Van vor mindestens 30 Jahren gebaut worden sein.

Robust sollte die Technik, vor allem das Fahrwerk, auch sein, damit ich mit dem guten Stück auch etwas abenteuerliche Pisten abseits des Asphalt fahren könnte. Immerhin hatte ich von Anfang vor, auch außerhalb Europas zu reisen – und bin ohnehin ein Freund des Abenteuers.

Durch diese Faktoren hatte ich die mögliche Auswahl ziemlich bald auf einige Modelle eingegrenzt – und verliebte mich alsbald in die Fahrzeuge der Mercedes-Benz T-2-Reihe, die sogenannten „**Düdos**“. An dieser Stelle muss ich zugeben, dass mich dann auch meine Vorliebe für deren Optik entscheidend gelenkt hat. Aufgrund meiner Führerscheinbegrenzung stand dabei eigentlich nur die 4xx-er Reihe zur Wahl. Um die

laufenden Kosten im Vanlife möglichst gering zu halten, sollte es unbedingt ein **Diesel** sein – dafür nahm ich auch gerne den viel lauteren Motor in Kauf. Also schoss ich mich bald konkret auf den **Mercedes Benz L407D** ein.

Als größtes Problem bei der Suche stellte sich dann bald die erwähnte **Stehhöhe** heraus: Da selbst im Jahre 2016 der Vanlife-Markt schon boomte, waren die Modelle mit serienmäßigem Hochdach oder Aufbauten extremst rar. Die Flachdach-Variante mit guten 1,70 m Stehhöhe im Innenraum kam bei meinen 1,93 m Körpergröße nicht in Frage.

Nach monatelangen Suchen stieß ich dann auf einen MB L407D, der zwar ein Flachdach hatte, in das der Vorbesitzer aber eine gewölbte Glaskuppel eingebaut hat – unter der ich auch stehen konnte. Dies erschien mir angesichts der Situation als ein guter **Kompromiss**. Ich kaufte den Van – und taufte ihn **Eddie**. (Später würde er aufgrund des neuen Kennzeichens den Spitznamen „**Zen-Van**“ erhalten.)

Bis heute bin ich sehr zufrieden mit der Fahrzeugwahl. Einziger signifikanter Kritikpunkt ist und bleibt die eingeschränkte Stehhöhe: Zwar kann ich unter der recht großen Dachkuppel aufrecht stehen – in allen anderen Bereichen des Vans aber nicht. Davon abgesehen sehe ich keine wirklichen Nachteile in diesem wunderbaren Fahrzeug. Auch der laute, aber sehr schwache Motor (72 PS) und die damit verbundene Reisegeschwindigkeit habe ich lieben gelernt. Ich würde mich daher jederzeit wieder für einen MB L407D entschieden – aber möglichst mit Hochdach, die heutzutage aber noch schwieriger zu ergattern sind als damals.



Fahrzeugkauf

Am Anfang der Fahrzeugsuche stehen jede Menge Ideen und Fragen. Da ist es leicht, sich von der Komplexität des Themas überwältigt zu fühlen. Da ist es wichtig, sich seiner Vorstellungen und Möglichkeiten bewusst zu werden und einen vernünftigen Plan zu schmieden.

Deine Bedürfnisse definieren

Angesichts der genannten Faktoren und Entscheidungshilfen solltest du dir im Klaren werden, was genau du vom Vanlife und dem Fahrzeug erwartest. Diese Aufgabe kann dir selbstverständ-

lich niemand abnehmen, da dies deine individuelle Entscheidung ist.

Mache dir Gedanken darüber, ob du nur zeitweise oder dauerhaft im Van leben, welche Länder und Regionen du bereisen und wie du deinen Alltag on the road gestalten willst. Inwiefern bist du gewillt, deinen Lebensstil (drastisch) zu ändern? In welchen Aspekten kannst du leicht Abstriche hinnehmen, in welchen hingegen nicht?

Spiele dabei auch möglichst viele **konkrete Szenarien** durch, zum Beispiel: Wie könntest du damit umgehen, (aufgrund von Platzmangel) keine Toilette an Bord zu haben und selbst bei strömenden Regen in der Nacht rausgehen zu müssen? Wie oft wirst du in städtischen Gegenden übernachten, wo du lieber als Wohnmobilist unerkannt bleiben würdest? In welche Ländereien planst du zu fahren, wo du unbedingt auf einen Allradantrieb angewiesen wärst? Würdest du auch in einem Dachzelt schlafen wollen, wenn du direkt neben einer vielbefahrenen Straße parkst?

Um derartige Fragen beantworten zu können, braucht es ohne die entsprechende Erfahrung eine ordentliche Portion Vorstellungskraft. Es kann auch enorm weiterhelfen, deine Fragen und Gedanken mit jemanden zu besprechen, der bereits das Vanlife lebt oder gelebt hat. Außerdem kannst du auch erst einmal in die verschiedenen Lebensweisen reinschnuppern, indem du beispielsweise für ein Wochenende ein Wohnmobil ausleihst oder mit dem Campervan deiner Freunde einen gemeinsamen Urlaub machst.

Natürlich kannst du dich auch **im Internet** reichlich inspirieren lassen – vor allem auf Video-Portalen wie YouTube und zahlrei-

chen Blogs. Bedenke hierbei aber, dass viele dieser Inhalte nur einen gewissen Ausschnitt ganz bewusst inszenieren. Eine der größten Gefahren im Vorab ist es, der Illusion des glamourösen #Vanlife aufzusitzen. Denn du wirst merken: Wenn du dann selbst mit dem Van on the road bist und die Realität dich einholt, dann nützen die schönen Instagram-Posts nicht viel weiter. Von daher ist an dieser Stelle mein Appell an dich auch: ***Bleib in der Vorbereitung unbedingt realistisch und sei ehrlich mit dir – höre aber nicht auf, deine Träume zu verfolgen.***

Eine Checkliste anlegen

Bist du dir deiner Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen im Klaren, kannst du mit einer konkreten Checkliste für dein Traumfahrzeug beginnen: Überlege, was es für deine Vorstellungen braucht – und was nicht.

An dieser Stelle kann es nicht schaden, **möglichst spezifisch** zu sein. Allerdings solltest du dann nicht darauf warten, ein Fahrzeug zu finden, das jedes Kriterium vollständig erfüllt. Du musst natürlich damit rechnen, dass du letztlich einen gewissen **Kompromiss** eingehen wirst. Vorbereitend dafür kannst du daher Punkte auf deiner Checkliste gewichten: Welche Aspekte sind für dich absolut notwendig bzw. ein totales No-go? Bei welchen Aspekten bist du hingegen flexibel?

Auch hier hilft es wieder, deine Gedanken und Pläne mit jemand Erfahrenen abzusprechen – oder auch etwa in einem Forum oder einer Internetgruppe zu diskutieren.

Die Checkliste wird dir dann letztlich in der schwierigen Entscheidungsphase der Fahrzeugsuche helfen. Dann ist es vor

allem wichtig, an deinen gesetzten Zielen auch festzuhalten – und dich nicht von einem schönen Angebot „blenden“ zu lassen. Das soll natürlich nicht heißen, dass du deine ursprünglichen Vorstellungen nicht aufgrund neu gewonnenen Wissens und Erfahrungen nicht noch anpassen kannst.

Besichtigung – mit Experte oder zum Check

Wenn es dann soweit ist und du ein potentielles Fahrzeug gefunden hast, steht die Besichtigung an. Bei dieser solltest du den Van möglichst auf Herz und Nieren prüfen – sowohl was das Fahrzeug als auch die Innenausstattung angeht. Damit du im Eifer des Gefechts keine wichtigen Punkte übersiehst, kann dir auch hier eine **Checkliste** weiterhelfen: Wenn du im Internet nach „Gebrauchtwagen Checkliste“ oder „Wohnmobil kaufen Checkliste“ suchst, findest du viele entsprechende Ratgeber und Hilfelisten.

Solltest du selbst nicht über ausreichend Know-how verfügst, empfiehlt es sich, einen **Experten** mit zur Besichtigung zu nehmen. Das kann ein guter Freund oder ein Bekannter aus der Werkstatt sein. Alternativ kannst du auch in einschlägigen Internetgruppen nach jemanden fragen, der dich begleiten kann. Solltest du niemanden zur Hand haben, kannst du alternativ auch mit dem Fahrzeug bei der Besichtigung zu einer Prüfstation wie dem TÜV fahren. Das solltest du vorab entsprechend mit dem Verkäufer absprechen.

Fahrzeugkauf und -übergabe

Solltest du das Fahrzeug nach ausführlicher Besichtigung und Probefahrt kaufen wollen, stehen noch ein paar letzte Hürden an – allen voran die **Preisverhandlung**, wenn dieser nicht fest ist. Darauf solltest du dich am besten schon vorab vorbereiten, um auch mit starken Argumenten aufzuwarten. Vor allem wenn bei der Besichtigung neue Mängel bekannt werden, kannst du mit diesen für einen niedrigeren Preis argumentieren.

Habt ihr euch geeinigt, ist es Zeit für den **Kaufvertrag**. Einen solchen kannst du im Internet finden und vorab ausdrucken und mitbringen – einen für dich und einen für den Verkäufer. In vielen Fällen kümmert sich darum aber der Verkäufer. Achte bei der Übernahme dann unbedingt darauf, dass dir **alle Papiere** (Zuasslungsbescheinigung I und II, HU-Bescheinigungen und ggf. Service-Heft) und Schlüssel ausgehändigt werden.

Damit du das Fahrzeug dann zu deinem Heimatort fahren und dort zulassen kannst, braucht es ein Überführungs- bzw. Kurzzeitkennzeichen sowie eine elektronische Versicherungsbestätigung deiner zukünftigen **Kfz-Versicherung**, die du im Vorab telefonisch beantragen musst. Alternativ kannst du das Fahrzeug auf einem Anhänger abtransportieren. Zuhause führt dann der Weg zur **Zulassungsstelle**.

Herzlichen Glückwunsch! Viel Spaß mit deinem zukünftigen Zuhause!

Laufende Kosten, also regelmäßig anfallende Ausgaben, werden bei der Reise-Planung und der monatlichen Finanzübersicht ganz gern vergessen – sollten aber genauer betrachtet werden, da sie sonst klammheimlich am Budget nagen, bis zum Ende des Jahres die große Überraschung kommt. Auch kleinere Ausgaben wie etwa fünf Euro monatlich summieren sich über die Zeit – und dann gibt es natürlich noch die jährlich anfallenden größeren Beträge von Auto-Steuer oder Krankenversicherung.

Gänzlich vermeiden lassen sich laufende Kosten praktisch nicht. Mit etwas Planung und sinnvollen Entscheidungen kannst du aber die laufenden Ausgaben besser im Auge behalten und auch minimieren.



Kfz-Steuer und Versicherung

Für jedes angemeldete Fahrzeug müssen Fahrzeughalter in Deutschland eine jährliche Steuerabgabe entrichten. Die Höhe der Steuer ist dabei in erster Linie von der Zulassungsart des Fahrzeugs, aber mitunter auch von anderen Faktoren wie der Emissionsklasse, dem zulässigen Gesamtgewicht und der Kraftstoffart abhängig.

Aufgrund der **zahlreichen Faktoren** und der individuellen Bedürfnisse und Bedingungen lässt es sich schwer pauschal sagen, welche Zulassungsart für dein Fahrzeug die beste ist. Diese bestimmt nämlich nicht nur den Steuerbetrag, sondern auch entscheidend die Kosten der Kfz-Versicherung. Darüber

hinaus müssen die unterschiedlichen Fahrzeugarten auch **unterschiedliche Voraussetzungen** erfüllen: Um dein Fahrzeug beispielsweise als **Wohnmobil** (So.-Kfz) zulassen zu können, musst du einen Tisch und Sitzgelegenheiten, Schlafgelegenheiten, eine Kochmöglichkeit und Stauraum fachgerecht nachweisen können. **LKWs** (Nutzfahrzeuge) hingegen brauchen in der Regel eine Trennwand zwischen Fahrerkabine und Laderaum, unterliegen mit einem Anhänger in vielen Ländern dem Sonntagsfahrverbot und müssen bei über 3.500 kg zulässiges Gesamtgewicht jedes Jahr (anstatt aller zwei Jahre) zum TÜV (oder einer anderen anerkannten Prüfinstanz). Prinzipiell wäre ein LKW flexibler zu nutzen, da du so ziemlich alles im Laderaum transportieren darfst – willst du aber deine Einbauten fest verbauen und verschrauben, dann wird das je nach Ermessen der Beamten schnell problematisch.

Wenn du dir einen Kastenwagen zum Campervan ausbaust, wirst du vor der Entscheidung stehen, ob du dein Fahrzeug (weiterhin) als Nutzfahrzeug oder als Sonstiges KFZ (Wohnmobil) zulässt. Die Zulassung als PKW zöge in den meisten Fällen die höchsten Steuer- und Versicherungsausgaben mit sich.

Der **Steuerbetrag für ein Wohnmobil** ist in der Regel häufig etwas höher als für ein Nutzfahrzeug – vor allem dann, wenn dein Fahrzeug eine schlechte Emissionsklasse hat. Das liegt daran, dass für die Steuer eines Nutzfahrzeuges bis 3.500 kg die Emissionsklasse keine Rolle spielt. Hier drei **Beispiele für die jährliche Steuer:**

- Wohnmobil, zul. GG: 3,5 t, Emissionsklasse S1: 480 Euro

- Wohnmobil, zul. GG: 3,5 t, Emissionsklasse mindestens S4: *240 Euro*
- Nutzfahrzeug, zul. GG: 3.5 t: *210 Euro*

Die Berechnungen stammen von dem [Kfz-Steuer-Rechner](#) des Bundesfinanzministerium. Ich empfehle dir, mit diesem die unterschiedlichen Steuerklassen für dein eigenes Fahrzeug zu berechnen.

Allerdings ist in vielen Fällen die **Zulassung als Wohnmobil trotzdem sinnvoller**, da du mit dieser meist deutlich weniger für die Versicherung zahlen musst als bei einem Nutzfahrzeug. Hier einen direkten Vergleich zu listen, ist aufgrund der zahlreichen Versicherungsunternehmen mit ihren unterschiedlichen Bedingungen nicht möglich. Steuer und Versicherung zusammengekommen, ist ein zum Wohnmobil umgebauter Kastenwagen in aller Regel unterm Strich günstiger, wenn du ihn als „Sonstige Kfz (Wohnmobil)“ und nicht als „Nutzfahrzeug“ zulässt.

Aus diesem Grund ist es prinzipiell ratsam, deinen Van möglichst als Wohnmobil zuzulassen. Neben der finanziellen Ersparnis spricht dafür ebenfalls, dass du dich damit mehr im legalen Rahmen bewegst: Immerhin hast du ja tatsächlich eher ein Wohnmobil als einen LKW mit Ladefläche. Im Falle einer Kontrolle oder eines Versicherungsfall macht es sich definitiv besser, wenn du dein Fahrzeug auch als das zugelassen hast, was es am ehesten ist.

Zulassung als Wohnmobil

Damit du deinen Van als Wohnmobil zulassen kannst, musst du dein **Fahrzeug und Umbau von einem Sachverständigen prüfen** und eintragen lassen. Je nach Bundesland ist dafür die DEKRA oder der TÜV zuständig.

Zwar gibt es mit den oben erwähnten Voraussetzungen von fest verbauter Kochgelegenheit, Schlafmöglichkeiten, Stauraum und einem Tisch und Sitzgelegenheiten generelle **Richtlinien**. Im Detail unterscheiden sich die genauen Bedingungen praktisch aber von Bundesland zu Bundesland, von Prüfanstalt zu Prüfanstalt und von Sachverständigen zu Sachverständigen. Um auf Nummer sicher zu gehen, konsultieren daher viele ihren lokalen TÜV- oder DEKRA-Prüfer schon vor dem Ausbau, um gemeinsam mit diesem den sachgerechten Umbau zu besprechen und zu planen. Das ist wohl auch die sicherste Vorgehensweise, um Schwierigkeiten im Nachhinein zu vermeiden.

Wenn du dein Fahrzeug bereits umgebaut hast, kannst du dir die unterschiedlichen Auslegungen der Prüfer aber auch zu Nutze machen: Falls dir in einer Prüfstelle eine Ummeldung verwehrt wird, dann kannst du eine andere konsultieren. Mancherorts gibt es **Prüfstellen**, die für ihre liberale Auslegung der Richtlinien berühmt sind und daher Camper-Freunde aus weiter Entfernung anlocken... ;-) Bedenke zudem, dass die Prüfer auch nur Menschen sind, mit denen du mit einem respektvollen und freundlichen Umgang vernünftig reden kannst.

Teilweise kann das Prozedere zur Ummeldung ein paar Nervenkosten, aber der Aufwand lohnt sich meistens: Ist die Hürde einmal geschafft, sparst du langfristig an laufenden Kosten.

Versicherung als Wohnmobil

Damit sich die Zulassung als Wohnmobil finanziell wirklich lohnt, brauchst du wie gesagt eine passende Versicherung, die die etwas teureren Steuern im Vergleich zur Nutzfahrzeugzulassung kompensiert. Da die Versicherungsbeiträge von sehr vielen individuellen Faktoren des Fahrzeugs und Versicherungshalters abhängen, macht hier an dieser Stelle eine Beispielrechnung wenig Sinn. Dafür kann ich hier gar nicht genug betonen, wie sinnvoll eine **ausgiebige Recherche und Vergleichen** der unterschiedlichen Versicherungsangebote ist! Im Internet findest du dafür zahlreiche Seiten, auf denen du die Beiträge der unterschiedlichen Versicherer vergleichen kannst. Alle Angebote zu vergleichen, macht etwas Arbeit und kann ermüdend sein – es lohnt sich aber in jedem Fall, da die Versicherungsbeiträge um mehrere Hundert Euro pro Jahr abweichen können.

Ich selbst bin nach intensiver Recherche bei der **RMV (Reise Mobil Versicherung)** gelandet, die mir meinen Oldtimer-Campervan für rund 220 Euro im Jahr haftpflichtversichert. Nach mehreren Jahren kann ich diese absolut empfehlen und hatte bisher auch noch nie Probleme, im Gegenteil: Auch der asiatische Teil der Türkei und Marokko sind hier für bestimmte Zeit mitversichert. Solche Bedingungen solltest du im Vornherein genau lesen.

Übrigens: Jedes in Deutschland zugelassene Kfz muss über eine **Haftpflichtversicherung** verfügen. Eine Teil- oder Vollkasko-Versicherung ist freiwillig und erweitert den Versicherungsschutz über die Haftpflichtversicherung hinaus. Eine **Teilkasko** deckt in der Regel auch Schäden durch Diebstahl, Brand, Explosionen oder Kurzschlüsse, teilweise auch Glasschäden und

Kollisionen mit Tieren ab. Eine **Vollkasko** übernimmt auch Kosten für selbst verschuldete Schäden und Vandalismus. Inwiefern sich eine Kasko-Versicherung lohnt, ist vor allem vom Wert des Fahrzeugs abhängig: Bei einem neuen Wohnmobil ist eine Teil- oder sogar Vollkasko meist empfohlen. Für ältere Fahrzeuge (über 15 oder 20 Jahre) bieten viele Versicherungen gar keine Kasko-Versicherungen an – und meistens würden sich die erheblichen Mehrkosten auch nicht lohnen.

Oldtimer-Zulassung mit erheblichen Vorteilen

Neben den bereits angesprochenen Zulassungsarten gibt es noch eine weitere, die für manche Vanlifer durchaus in Betracht kommt: die Oldtimer-Zulassung mit **H-Kennzeichen**. Dieses gibt es seit 1997 in Deutschland und soll dem Erhalt von „kraftfahrzeugtechnischem Kulturgut“ dienen. Eine Oldtimer-Zulassung geht mit erheblichen Vorteilen einher, insbesondere einem **niedrigen Steuerbeitrag** und **freie Fahrt in Umweltzonen**.

Damit ein Fahrzeug den Oldtimer-Status erhalten kann, muss es jedoch einige **Bedingungen** erfüllen: Die Erstzulassung muss mindestens 30 Jahre her sein, die Kfz-Hauptbaugruppen müssen dem Originalzustand entsprechen und auch Änderungen und Umbauten müssen zeitgemäß sein. Das Fahrzeug darf keine gravierenden technischen Mängel oder Gebrauchsspuren aufweisen und sich generell in einem guten, gepflegten Zustand befinden.

Vor allem bei der Frage, was dem Originalzustand entspricht und welche Umbauten noch als zeitgemäß gelten können, hat der Prüfer wieder einen teilweise recht weiten Ermessensspielraum. Teilweise sind einige TÜV- oder DEKRA-Prüfer da sehr

penibel, andere hingegen weitaus kulanter. Auch hier gilt wieder: Setze dich in Kontakt mit einem Prüfer und sprich dein Vorhaben ab. Solltet ihr keinen gemeinsamen Weg finden, dann versuche dein Glück beim nächsten Prüfer. Sei der Prüfer aber noch so entgegenkommend, gibt es ein paar No-Gos für den Oldtimer-Status – vor allem erheblichen Schäden am Fahrzeug wie Durchrostungen in der Karosserie. Wenn du deinen Van als Oldtimer zulassen möchtest, musst du daher gewillt sein, diesen in guten Schuss zu bringen und etwas mehr Zeit und Liebe zu investieren, als es nur für die Hauptuntersuchung (HU) notwendig wäre.

Der Aufwand lohnt sich aber, bringt ein H-Kennzeichen **enorme Vorteile** mit sich: Der Steuersatz ist unabhängig von Fahrzeugart, Emissionsklasse und anderen Faktoren pauschal auf knapp 200 Euro festgelegt. Gerade für alte Fahrzeuge mit hoher Emissionsklasse lohnt sich das meist enorm. Außerdem kannst du mit einem Oldtimer auch ohne Feinstaubplakette in Umweltzonen fahren.

Versicherung als Oldtimer

Ein weiterer Vorteil der Oldtimer-Zulassung sind **preiswerte Kfz-Versicherungen** – zumindest in der Theorie. In der Praxis sieht das aber meist anders aus, denn: Die meisten Versicherungsunternehmen bieten deshalb so günstige Oldtimer-Versicherungen an, da sie von einem Sammlerfahrzeug mit entsprechendem Umgang ausgehen – also von einem gut gepflegten Fahrzeug, das die meiste Zeit in der Garage steht und nur gelegentlich für Sonntagsfahrten oder Messen das vertraute Heim verlässt.

Wenn du aber mit deinem Oldtimer-Van dauerhaft quer durch die Länder fahren willst, ist das Schadensrisiko natürlich deutlich höher. Um einen solchen „Missbrauch“ der Oldtimer-Versicherungen zu unterbinden, haben die Versicherungen ihre Angebote daher meist an **erhebliche Einschränkungen** gebunden, etwa maximale Laufzeitleistung im Jahr (meist nur wenige Tausend Kilometer), nachgewiesener überdachter Stellplatz und ein zugelassenes Erstfahrzeug für den täglichen Gebrauch.

Aufgrund dieser Einschränkungen kommt eine Oldtimer-Versicherung für die allermeisten Vanlifer, vor allem für Dauerreisende, nicht in Frage.

Du bist aber keineswegs verpflichtet, deinen Van mit H-Kennzeichen auch als Oldtimer zu versichern. Stattdessen gilt weiter die **Haupt-Fahrzeugklasse**, die im Fahrzeugschein eingetragen ist. Deshalb ist ein als Wohnmobil zugelassenes Fahrzeug mit H-Kennzeichen die sinnvollste Kombination: Dann profitierst du vom niedrigen Oldtimer-Steuersatz und den günstigen Versicherungstarifen für Wohnmobile.

Das **Problem** ist aber, dass eine Umschreibung vom Nutzfahrzeug oder Pkw zum Wohnmobil meistens den Voraussetzungen für das Oldtimer-Gutachten widerspricht: Wenn dein Van ursprünglich ein Nutzfahrzeug war, ist der Umbau zum Wohnmobil nicht mehr zeitgemäß. Ausnahmen gibt es aber auch hier wieder – nämlich dann, wenn der Umbau schon vor mindestens 25 Jahren stattgefunden hat. Aber nicht verzagen: Auch hier kann ein entgegenkommender Prüfer Wunder bewirken. So hat mir mein TÜV-Prüfer die Umschreibung vom LKW zum Wohnmobil sowie das H-Gutachten sogar zum selben Tag erledigt. Von daher: Möglich ist alles.



Autoclub-Mitgliedschaft

Vollkommen **freiwillig**, aber durchaus eine Überlegung wert ist die Mitgliedschaft in einem Automobilclub, die eine **zusätzliche Versicherung** bietet – vor allem bei Pannen, Reparaturen am Fahrzeug oder anderen unvorhergesehenen Ereignissen wie dem Abkommen von der Straße.

Der bekannteste Automobilclub ist der **ADAC**, daneben gibt es aber noch viele weitere. Zu den beliebtesten zählen darüber hinaus noch der **ACE** (Auto Club Europa) und der **ACV** (Automobil-Club Verkehr). Auch hier lohnt es sich wieder, die verschiedenen Angebote zu vergleichen, was in diesem Fall weniger aufwändig als bei der Kfz-Versicherung ist: Die meisten

Autoclubs bieten nur zwei oder maximal drei verschiedene Tarife – und diese mit einigen wenigen Einschränkungen alleamt mit gleichen Konditionen unabhängig vom Fahrzeug. Zu den „wenigen Einschränkungen“ gehört zum Beispiel, dass der ACE keine Nutzfahrzeuge akzeptiert.

Eine Automobilclub-Mitgliedschaft ist meines Erachtens vor allem dann sinnvoll, wenn du **wenig Selbstschrauber-Knowhow** hast und daher im Falle einer Panne auf fremde Hilfe angewiesen bist. In diesem Fall schickt dir der Autoclub dann kostenfrei einen Service-Arbeiter, der bei kleineren Wehwehchen (wie einer leeren Batterie oder einem platten Reifen) gleich vor Ort helfen kann. Ansonsten wirst du zur nächsten Werkstatt abgeschleppt. Außerdem helfen die meisten Autoclubs auch bei **Ersatzteilbeschaffung** – was vor allem für Reisende interessant sein kann: Den Versand der Teile ins Ausland übernimmt in der Regel auch der Autoclub. Falls dein Auto für einige Tage in der Werkstatt bleiben muss, kann dir eine Automobilclub-Mitgliedschaft zudem ungewöhnlichen Luxus ins sonst so einfache Vanlife bringen: In so einem Fall zahlen einige Clubs für den Reparatur-Zeitraum ein Hotelzimmer und teilweise sogar einen Mietwagen.

Da ich selbst nur über sehr begrenzte Selbstschrauberkünste verfüge, bin ich seit mehreren Jahren **Mitglied beim ACE**. Dieser ist mit dem richtigen Angebot etwas günstiger als der ADAC und bietet einen vergleichbaren Leistungsumfang. Der Jahresbetrag für den ACE beläuft sich auf rund 70 Euro, für unter 30-Jährige im ersten Jahr nur die Hälfte. Ich habe damals ein Sonderangebot erwischt, bei dem das erste Jahr komplett kostenfrei war. Für mich hat sich die Mitgliedschaft bisher

gelohnt, auch wenn bisher zum Glück noch keine größere Panne anstand.

Wenn du dich auch für eine Mitgliedschaft beim ACE entscheidest, dann sende mir doch bitte eine Nachricht / E-Mail! Ich bekomme eine kleine Provision, wenn du den Tarif über mich abschließt. So kannst du dieses Buch dieses Buch unterstützen, ohne dass dir Mehrkosten entstehen. Danke!

Inwiefern sich der Mitgliedschaftsbeitrag auszahlt, liegt aber nicht zuletzt auch an den Ländern, die du bereisen möchtest: Zum Beispiel in Marokko kann bei einer einfachen Panne meist direkt jemand aus dem Dorf helfen, und auch richtige Werkstätten sind aufgrund der niedrigen Stundenlöhne extrem günstig. Da ließe sich mit dem Autoclub-Jahresbeitrag bereits allerhand Reparaturen bezahlen.



Wartung & Reparaturen

Wo wir schon beim Thema sind: An einem Fahrzeug geht früher oder später irgendetwas kaputt. Manchmal sind es nur Abnutzungsschäden, teilweise kann es aber natürlich auch größere Probleme geben.

Pannen, Unfälle und Reparaturen lassen sich nicht vorhersehen – und fallen damit eigentlich nicht unter die Kategorie „laufende Kosten“. Da aber zumindest die regelmäßige Wartung mehr oder weniger planbar ist, sprechen wir an dieser Stelle über diese Ausgaben.

Generell solltest du möglichst immer einen gewissen **finanziellen Puffer** haben, um für etwaige Reparaturen und Wartungskosten gewappnet zu sein. Spätestens für die Hauptuntersuchung aller zwei Jahre (oder bei über 3.500 kg zulässiges Gesamtgewicht jedes Jahr) müssen die technischen und sicherheitsrelevanten Aspekte des Fahrzeuges stimmen – auch zur eigenen Sicherheit. Es kann aber auch nicht schaden, sich darüber hinaus um den Van zu kümmern und zum Beispiel etwaige Roststellen schon frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. So hast du nicht nur lange Freude an deinem rollenden Haus, sondern angesichts des Marktverhaltens der letzten Jahre mit einem gut gepflegten Campervan auch eine sichere Geldanlage.

Bei Wartungsarbeiten und Reparaturen kannst du natürlich am besten **Geld sparen**, indem du selbst Hand anlegst – vorausgesetzt, du hast ein älteres Fahrzeug. Bei neuen Fahrzeugen ist mit Selbstschrauben nicht mehr viel. Da muss bei den allermeisten Problemen der Computer mit zertifizierter Analysesoftware zur Problemdiagnose angekabelt werden. Besitzt du jedoch ein älteres Fahrzeug mit weniger Elektronik und simplerer Technik, hast du bessere Karten.

Einige Tätigkeiten lassen sich auch mit wenig Know-how verrichten – etwa oberflächliche Rostbehandlung, regelmäßiges Schmieren der beweglichen Teile oder der Motorölwechsel. Darüber hinaus wird es schon schwieriger. Trotzdem: Man wächst ja bekanntlich mit seinen Aufgaben – und für viele Dinge und Probleme gibt es im Internet passende **Anleitungen** in Bild-, Video- oder Textformat. Außerdem gibt es vor allem für ältere Fahrzeuge teilweise auch vollwertige Werkstatthandbücher. Falls du nichts findest, kannst du dich immer noch mit

einen der zahlreichen Foren und Facebook-Gruppen verbinden und dort um Rat fragen.

Wenn du selbst nicht zurechtkommst, dann ist ein guter Freund mit entsprechenden Schrauberfähigkeiten natürlich Gold wert. Hast du da niemandem im Freundeskreis, kannst du dich auch hierfür wieder in **Foren und Internetgruppen** erkundigen: Dort finden sich häufig erfahrene Hobby-Mechaniker, die für fairen Lohn weiterhelfen. Vor allem wenn du gut im Internet vernetzt bist und zum Beispiel größere Social-Media-Kanäle betreibst, kannst du auch auf diesem Weg nach Hilfe fragen.

Als letzte Instanz bleibt natürlich der konventionelle Weg in die **Werkstatt**. Dabei ist eine freie Werkstatt zumindest aus finanzieller Sicht immer die bessere Wahl als eine Vertragswerkstatt, die sich nur bei einem Neuwagen mit entsprechenden Garantiebedingungen lohnen würde. Auch bei der Wahl der Werkstatt kannst du wieder das Schwarmwissen im Internet befragen – sei es in Deutschland oder im Ausland. Wenn keine dringlichen und sicherheitsrelevanten Reparaturen am Fahrzeug anstehen, kannst du die Arbeiten auch etwas verschieben, bis du in einem Land mit vorteilhafteren Konditionen bist. So habe ich damals eine Reparatur an der Karosserie zum Beispiel erst in Albanien machen lassen, wo die Werkstattleistungen deutlich günstiger als etwa in Frankreich oder Deutschland sind. Siehe hierzu auch die Hinweise im Abschnitt „Regionale Preisunterschiede nutzen“.



Kraftstoff: Geld sparen beim Tanken

Die wohl größte regelmäßige Ausgabe beim Vanlife ist für Benzin und Diesel. Wie hoch diese bei dir genau ausfällt, ist von mehreren Faktoren abhängig – in erster Linie vom Verbrauch des Fahrzeugs sowie der Fahrweise und dem Reisestil.

Sprit sparen – wichtige Tipps und Hinweise

Den grundlegenden Verbrauch deines Vans kannst du nicht großartig beeinflussen, sehr wohl aber deine Fahrweise und den

Reisestil. Darüber hinaus spielen aber auch andere Faktoren eine Rolle beim Kraftstoffverbrauch. Mit den folgenden grundlegenden Tipps kannst du deinen **Kraftstoffverbrauch senken**:

- **Kurzstrecken:** Wenn immer möglich, solltest du deinen Van ganz stehen lassen. So kannst du zum Beispiel zum Einkauf in der nächsten Ortschaft auch mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen. Auf Kurzstrecken ist der Kraftstoffverbrauch eines Fahrzeugs nämlich besonders hoch: Erst nach etwa fünf Kilometern ist der Motor betriebswarm und der Verbrauch normalisiert.
- **Gewicht:** Je leichter und weniger beladen dein Van, desto geringer der Spritverbrauch. Ein weiterer Grund für Minimalismus und guter Anlass, die Packliste nochmal kritisch durchzugehen.
- **Reifen:** Leichtlaufreifen sind im Rollwiderstand optimiert und können somit zu einem geringeren Spritverbrauch beitragen. Allerdings sind diese nur für befestigte Straßen und nicht fürs offene Gelände geeignet. Außerdem solltest du immer auf ausreichenden Reifendruck achten – mindestens entsprechend den Vorschriften des Herstellers, teilweise auch mehr.
- **Drehzahl:** Je niedriger die Drehzahl eines Motors, desto weniger Sprit verbraucht dieser. Deshalb solltest du immer möglichst schnell hochschalten und erst dann einen niedrigeren Gang wählen, wenn der Motor ruckelt oder zu Brummen beginnt.
- **Geschwindigkeit:** Je schneller du fährst, desto mehr Sprit verbraucht der Van. Deshalb: Take it slow and easy.

- **Vorausschauen:** Am besten ist es, möglichst konstant eine Geschwindigkeit zu fahren und nicht immer wieder abzubremsen und neu zu beschleunigen. Fahre deshalb vorausschauend und lass dich bei einer roten Ampel langsamer anrollen anstatt bis zum Schluss Gas zu geben.
- **Motorbremse:** Vor einer Ampel oder bergab solltest du nicht den Gang rausnehmen oder die Kupplung treten und bremsen, sondern stattdessen einen niedrigen Gang wählen und vom Gas gehen. So wird das Fahrzeug durch die Motorbremse gebremst, was nicht nur die Bremsbeläge und -scheiben schont, sondern auch den Spritverbrauch minimiert.
- **Luftfilter:** Auch ein verschmutzter Luftfilter kann den Spritverbrauch erhöhen. Deshalb solltest du diesen regelmäßig reinigen.
- **Elektrische Verbraucher:** Falls dein Fahrzeug über elektrische Extras wie Klimaanlage, Radio oder Zigaretten-Anzünder verfügt, solltest du diese möglichst oft ausschalten, um den Kraftstoffverbrauch zu senken.
- **Motor aus:** Wenn du länger als 20 Sekunden stehst, dann schalte den Motor aus.

Auch die richtige Reiserouten-Planung kann zu einem niedrigeren Spritverbrauch beitragen – etwa, indem du Berge und Umwege vermeidest. Mehr dazu findest du im Abschnitt zur Reiserouten-Planung.

Günstig tanken – wichtige Tipps

Unabhängig vom Verbrauch kannst du auch beim Tanken selbst erheblich Geld sparen – etwa mit der Wahl der Tankstelle oder der Tageszeit. Die wichtigsten **Tipps im Überblick**:

- **Tankstelle:** Zum Teil gibt es erhebliche Preisunterschiede unter den Tankstellen. Mit entsprechenden Apps oder Webseiten wie „clever-tanken.de“ oder „Benzinpreis-Blitz“ kannst du die Tankstellenpreise in der Umgebung vergleichen. Die meisten dieser Tools liefern nur Daten für ein jeweiliges Land. Deshalb musst du unter Umständen nach der passenden App für dein Reiseland suchen. Tankstellen auf oder an der Autobahn sind am teuersten.
- **Land:** Wenn du in Grenzregionen unterwegs bist oder von einem Land ins nächste fährst, solltest du dich über die regionalen Preisunterschiede informieren – etwa über die Webseite des ADAC. Weitere Informationen hierzu findest du im Abschnitt „Regionale Preisunterschiede nutzen“.
- **Uhrzeit:** Tendenziell lässt sich in den frühen Abendstunden zwischen 17 bis 20 Uhr am günstigsten tanken. Morgens und in der Nacht sind Diesel und Benzin meist teurer.
- **Wochentag:** Ich habe die Beobachtung gemacht, dass es unter der Woche meist etwas günstiger ist als an den Tagen am und ums Wochenende. Vor allem vor, während und nach Feiertagen wie Weihnachten sowie während der Schulferien ist der Spritpreis meist spürbar teurer.

Heizöl statt Diesel

Wer einen etwas älteren Diesel fährt, könnte theoretisch auch Heizöl tanken. Dieses ist aus chemischer Sicht dem Diesel sehr ähnlich. Es gibt aber **kleinere Qualitätsunterschiede**: Zum einen gibt es für Heizöl keine Mindestanforderungen bezüglich der Cetanzahl, zum anderen hat es einen höheren Schwefelanteil. Moderne Dieselmotoren sollen Heizöl daher nicht so gut vertragen und mitunter Schaden erleiden können. Ältere Fahrzeuge könnten hingegen problemlos mit Heizöl betrieben werden.

Allerdings ist es **per Gesetz illegal**, Heizöl als Kraftstoff eines Fahrzeugs zu verwenden. Das liegt an der unterschiedlichen Versteuerung: Energieerzeugnisse für Heizzwecke sind wesentlich geringer besteuert als Kraftstoffe. Wer von der Polizei mit Heizöl im Tank erwischt wird, muss mit einem Strafverfahren wegen Steuerhinterziehung rechnen und die Energiesteuer für das gesamte Tankvolumen nachzahlen. Während derartige Kontrollen bei privaten Fahrzeugen sehr selten zu sein scheinen, kommt das bei Lastkraftwagen eher vor. Der Test erfolgt dabei mit einem Teststreifen, der unter anderem auf den roten Farbstoff im Heizöl reagiert.

Wäre das Gesetz nicht so eindeutig, ließe sich mit Heizöl statt Diesel jede Menge Geld sparen. Um das zu erschweren, gibt es zudem starke Vertriebsregulierungen: So dürfen die meisten Energiezulieferer Heizöl nur in dafür vorgesehene Heizanlagen füllen, nicht etwa in Kanistern verkaufen. Einige Rohstoff-Lieferanten, etwa für den Landwirtschaftsbedarf, verkaufen Heizöl aber auch in Kanistern, mit denen die Heizanlage zu Hause selbstständig gefüllt werden kann. In einigen Ländern

dürfen Landwirte ihre landwirtschaftlichen Maschinen ganz legal mit Heizöl betreiben.

Pflanzenöl statt Diesel

Ganz ähnlich steht es um Pflanzenöl als Kraftstoff: Sehr **alte Diesel-Motoren** können in der Regel problemlos mit reinem Pflanzenöl betrieben werden, neuere Motoren haben mit der zähflüssigeren Konsistenz und dem Pflanzenölruß Probleme. Da könnte die Verwendung von Pflanzenöl als Kraftstoff sogar zum Motorschaden führen.

Aber auch hier ist die gesetzliche Lage klar: Normales Speiseöl ohne Versteuerung als Kraftstoff zu verwenden, ist laut dem deutschen Energiesteuergesetz untersagt. Potentielle Strafanzeige: Steuerhinterziehung.

Es gibt aber vereinzelt Verkaufsstellen für Pflanzenöl, das ordnungsgemäß als Kraftstoff versteuert wurde. Das Problem dabei: Seit einigen Jahren ist der Steuersatz so angehoben worden, dass sich kaum noch ein Preisvorteil gegenüber Diesel als Kraftstoff ergibt. Vor der Steueränderung war das noch anders: Bis vor zehn Jahren gab es allerhand Leute, die Pflanzenöl ganz normal tankten und damit ihre Dieselfahrzeuge betrieben. Alte Motoren konnten damit ohne jegliche **Umbauten** umgehen, bei neueren waren zum Teil aufwendige und kostspielige Umbauten wie Tankheizung oder Änderungen an den Einspritzpumpen nötig.

Auch Speiseöl im Supermarkt zu kaufen, ergäbe – wenn überhaupt – nur einen kleinen Preisvorteil gegenüber Diesel von der

Tankstelle – und das, obwohl da noch gar nicht die Versteuerung als Kraftstoff dabei ist.

Die einzige lohnenswerte Option: **benutztes Frittenöl aufbereiten** und recyceln. Dieses ließe sich zum Beispiel von Imbissbuden, Restaurants oder Dönerläden beziehen. In einigen Ländern wie Spanien oder Portugal gibt es zudem auch Müllcontainer, die ausschließlich für benutztes Speiseöl vorgesehen sind. Sowohl Privatpersonen als auch Gastronomiebetriebe werfen dort ihr in Behältern abgefülltes Öl hinein.

Aufbereiten ließe sich derartiges Öl entweder aufwendig mit einer Zentrifuge. Im besten Falle ließe sich auf diese Weise Pflanzenöl gewinnen, das qualitativ mit neu gekauftem Pflanzenöl als Kraftstoff mithalten könnte. Die **Low-Budget-Alternative** dafür wäre, das benutzte Speiseöl durch einen Stoff zu filtern – etwa durch ein altes Baumwoll-T-Shirt.

So viel zur Theorie. In der Praxis bliebe dabei wieder das Problem der ordnungsgemäßen **Versteuerung als Kraftstoff**. Mit dem entsprechenden Steuersatz wäre das Frittenöl – vorausgesetzt, man bekäme es umsonst – zwar immer noch deutlich günstiger als gekaufter Diesel. Rechnet man dann aber noch den Aufwand, das Öl zu sammeln und aufzubereiten, würde sich auch dieses Vorhaben kaum noch lohnen.

Hinweis: Ich bin nicht genau über die Gesetzeslage in anderen Ländern informiert. Ich gehe aber davon aus, dass die Versteuerung von Pflanzenöl als Kraftstoff zumindest in vielen europäischen Ländern ähnlich wie in Deutschland gehandhabt wird.

Ließen wir den finanziellen Aspekt einmal außer Acht, blieben in der Praxis noch weitere **potentielle Problempunkte**. So ist

der Betrieb eines Dieselmotors mit Pflanzenöl stark temperatur-abhängig: Da Pflanzenöl zähflüssiger als Diesel ist, kommt es bei niedrigeren Temperaturen zu Startschwierigkeiten und Leistungseinbußen. Für dieses Problem haben sich Pflanzenöl-Enthusiasten zwei mögliche Lösungsansätze einfallen lassen: Zum einen wäre es möglich, den Tank und die Kraftstoffleitungen zu beheizen. Zum anderen ließe sich ein zweiter Tank einbauen – einer würde mit Diesel, der andere mit Pflanzenöl befüllt. Dann könnte man den Motor mit Diesel starten und bei erreichter Betriebstemperatur auf Pflanzenöl umschalten.

Wie gesagt: Laut Gesetz muss das Pflanzenöl als Kraftstoff versteuert werden, dann lohnt es sich finanziell nicht mehr. Wenn du dich trotzdem weiter mit diesem Thema beschäftigen willst, empfehle ich dir eine entsprechende Internetrecherche. In einschlägigen Foren finden sich viele Tipps, welche Fahrzeugmodelle mit und ohne Umbauten mit Pflanzenöl betrieben werden könnten und worauf dabei zu achten wäre.



Krankenversicherung

Kaum ein Vanlife-Thema ist so leidig wie das der Krankenversicherung. Immer wieder bekomme ich diesbezüglich Anfragen, wo und wie ich versichert bin und wie ich das mit der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) in Deutschland regele. Ich muss ehrlich sagen, auch mir hat das Thema lange Zeit Kopfschmerzen bereitet – und tut es auch heute gewissermaßen noch, auch wenn ich inzwischen eine ganz annehmbare Lösung gefunden habe.

Ganz ohne Krankenversicherung

Grundlegend gilt: Jeder, der in Deutschland gemeldet ist, muss dort auch über eine Krankenversicherung verfügen. Was erst mal nach einer klaren Regelung klingt, hat im Detail natürlich wieder Schlupflöcher und Ausnahmen. Was viele nämlich nicht wissen: **Diese Krankenversicherung lässt sich relativ leicht kündigen – selbst ohne adäquaten Ersatz.**

Wer nun also ganz low budget unterwegs sein möchte, könnte einfach seine Krankenversicherung lahmlegen und fortan unverichert durch die Welten ziehen. Dazu braucht es aber auch eine ordentliche Portion Mut, Vertrauen in die eigene Gesundheit oder – je nach Perspektive – Naivität. Denn eins sollte dabei klar sein: **Ganz ohne Krankenversicherung stürzt du dich im Notfall in unfassbare Schulden – oder sogar in den Tod.** Je nach Reiseland ist die grundlegende medizinische Versorgung relativ erschwinglich oder wird sogar kostenlos übernommen. Im Falle einer chronischen Krankheit oder eines schweren Unfalls wärst du aber ohne Krankenversicherung aufgeschmissen. Ich selbst habe die Erfahrung gemacht und bin damals zum Glück mit einem blauen Auge davon gekommen, als ich über ein Jahr lang nicht krankenversichert war und dann medizinischen Anspruch aufgrund einer schwerwiegenden Typhus-Infektion bedurfte, die mir fast das Leben kostete. Seitdem bin ich auch wieder krankenversichert.

Selbst wenn es aber in deiner versicherungsfreien Zeit keine gesundheitlichen Schwierigkeiten geben sollte, wirst du spätestens dann Probleme bekommen, wenn du wieder einen Versicherungsschutz aufnehmen willst. Die deutschen Krankenkassen werden dich nämlich (fast) nicht wieder aufnehmen, sobald in

deinem Versicherungsschutz eine Lücke von mehr als drei Monaten besteht. In diesem Fall hättest du eigentlich nur zwei Option: Zum einen könntest du Arbeitslosengeld beantragen, wodurch du auch krankenversichert wärst – und danach wieder ganz regulär als Selbstzahler in die GKV einsteigen könntest. Zum anderen könnte dich eine Auslandskrankenversicherung für den Zeitraum der Versicherungslücke nachträglich rückversichern – einen solchen Deal zu finden, könnte aber schwer bis unmöglich sein.

Aus diesen Gründen rate ich dir prinzipiell davon ab, gänzlich auf einen Versicherungsschutz zu verzichten. Spätestens auf lange Sicht könnte sich das rächen. Falls du dich trotzdem bei deiner GKV abmelden willst, sollte das so wie bei mir damals klappen: Erkläre dem Versicherer, dass du dich im außereuropäischen Ausland befindest, wo kein Versicherungsschutz besteht, und du deshalb die Versicherung kündigst. Auf die Nachfrage nach einem Nachweis über eine Auslandsversicherung sowie Flugtickets kannst du antworten, dass du keine Auslandsversicherung abschließen möchtest und kein Ticket vorzuweisen hast, da du mit dem Auto gefahren bist. So einfach war das bei mir zumindest möglich.

Gesetzliche Krankenversicherung

Wenn du dich nur für kurze Zeit im europäischen Ausland (bzw. in Ländern des Schengen-Abkommens) befinden möchtest, brauchst du in der Regel keine zusätzliche Auslandskrankenversicherung (AKV): Die meisten GKV decken **medizinische Notfälle innerhalb der EU für drei bis vier Wochen** ab. Die genauen Konditionen sind abhängig vom jeweiligen Versicherer

und dem entsprechenden Versicherungsschutz. Dabei musst du die **europäische Krankenversicherungskarte** mit dir führen. Für einige Länder wie der Türkei, Kroatien, Montenegro oder Tunesien braucht es einen Auslandskrankenschein, den die GKV vor Reiseantritt ausstellen muss.

Der Versicherungsschutz der GKV fürs Ausland hat aber einige **Nachteile**. So zahlt die Versicherung oft nur den höchstens den Betrag, den sie für die Behandlung in Deutschland zahlen müsste. Problematisch ist das dann, wenn du im Ausland einen höheren Betrag für die Behandlung zahlen musst. Dann kriegst du nur einen Teil der Behandlungsgebühren wieder, die du vorab selbst bezahlen musstest. Außerdem kommt die GKV nicht für den Rücktransport ins Heimatland auf. Du musst dich also im Ausland behandeln lassen oder selber den Rücktransport organisieren und zahlen.

Sobald du dich länger im Ausland aufhalten oder in Länder außerhalb Europas reisen willst, wird dir die GKV nicht weiterhelfen. In diesem Fall würdest du ein ähnliches Risiko eingehen wie ganz ohne Versicherungsschutz – einzige Ausnahme: Du könntest gegebenenfalls noch zurück nach Deutschland reisen und dort den Versicherungsschutz deiner GKV in Anspruch nehmen. Im Falle eines Unfalls wäre dies aber kaum bis gar nicht möglich. Von daher rate ich dir auch von dieser Lösung ab.

(Langzeit-)Auslandskrankenversicherung

Aus den genannten Gründen solltest du für den Zeitraum deiner Reise eine Auslandskrankenversicherung abschließen. Das Angebot diesbezüglich ist schier unüberschaubar. Die Kondi-

tionen der unterschiedlichen Versicherer und Versicherungspakete sind zum Teil extrem verschieden.

Gesetzliche Krankenversicherung aussetzen

Solltest du nur für einige Tage oder wenige Wochen im Ausland sein, kannst du einfach die **AKV parallel zur GKV** abschließen. Für diesen kurzen Zeitraum würde sich die Abmeldung aus der GKV nicht lohnen. Sobald du aber längerfristig verreisen willst, kannst du problemlos die **GKV für den Zeitraum der Reise aussetzen**. Dazu genügt meist ein einfaches Schreiben mit dem Nachweis über deinen Auslandskrankenversicherungsschutz. Meistens fragen die deutschen Versicherer dann auch nach einem Flugticket als Nachweis. In der Regel reicht es aber, von deiner Reise im Van zu erzählen. Sollten sie trotzdem auf einen Nachweis bestehen, kannst du auch Rechnungen oder Tankbelege aus dem Ausland zusenden.

Die GKV während der Reise auszusetzen, spart dir eine Menge Geld. Bist du in der Zwischenzeit über eine AKV versichert, kannst du nach der Reise auch problemlos wieder in die GKV zurückwechseln. Einige Versicherungen empfehlen für diesen Zweck trotzdem eine **Anwartschaft**: Diese kostet meist etwa 10 bis 30 Prozent des regulären Versicherungsbeitrags und soll garantieren, dass du nach der Reise auch wieder in denselben Tarif zurückwechseln kannst. In der Regel ist eine solche Anwartschaft aber vollkommen überflüssig und reine Geldschneiderei. Einzig wenn du bereits über 60 bist oder Vorerkrankungen besitzt, kannst du dich über den Sinn einer Anwartschaft beraten lassen.

Die richtige Langzeitauslandskrankenversicherung

„Normale“ Auslandskrankenversicherungen bzw. Reisekrankenversicherung bieten in der Regel nur Versicherungsschutz für einige Wochen an. Sobald die Reise länger gehen soll, brauchst du daher eine **Langzeitauslandskrankenversicherung** (LAKV): Bei diesen kannst du dich über mehrere Monate bis zu fünf Jahre versichern.

Bei der Wahl der LAKV solltest du unbedingt die unterschiedlichen Anbieter und Pakete vergleichen und auf die Konditionen der jeweiligen Versicherungen achten. Es gibt hier nämlich **erhebliche Unterschiede**.

Abhängig von deiner gesundheitlichen Verfassung und deinen Reiseplänen solltest du daher unter anderem auf folgende **Faktoren** achten:

- Welchen **Zeitraum** kann ich versichern lassen?
- Ist die **Versicherungsprämie** täglich, monatlich oder jährlich gestaffelt? (Gezahlt wird meistens der gesamte Betrag im Voraus.)
- Für welche **Länder** gilt der Versicherungsschutz? (Häufig sind die USA & Kanada ausgeschlossen.)
- Ist auch ein **Heimaturlaub** mitversichert, also ein zeitweiser Aufenthalt in Deutschland?
- Kann ich den Versicherungszeitraum auch aus dem Ausland weiter **verlängern**?
- Erstattet die Versicherung den zuvor gezahlten Betrag zurück, falls meine Reise früher endet als geplant?
- Ist die **Versicherungssumme** begrenzt?

- Sind alle **ambulanten und stationären Behandlungen** gedeckt? Sind auch Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und zahnärztliche Behandlungen versichert?
- Ist auch **Arbeiten** im Ausland versichert?
- Sind Unfälle bei (Extrem-)**Sportarten** versichert?
- Gibt es eine **Selbstbeteiligung**? Wenn ja, unter welchen Konditionen?
- Ist der **Krankentransport** in die Heimat mitversichert? Unter welchen Konditionen?
- Wie gestaltet sich die **Kostenübernahme**? Wie kann ich Rechnungen einreichen?

Die Bedürfnisse an eine Krankenversicherung sind natürlich individuell. Die meisten entscheiden sich aber für eine möglichst langfristige LAKV, die monatlich oder jährlich gezahlt wird, eine unbegrenzte Versicherungssumme und sämtliche Behandlungen (ambulant und stationär, zahnärztlich und Vorsorge) sowie den Krankentransport ins Heimatland abdeckt und ohne Selbstbeteiligung auskommt.

Die monatlichen Kosten einer solchen LAKV belaufen sich dann meist **zwischen 30 bis 80 Euro**, wobei die USA und Kanada dann meist nicht inbegriffen sind. Da in diesen Ländern die medizinische Versorgung besonders teuer ist, berechnen die meisten Versicherungen ihr Paket inklusive Nordamerika meist deutlich höher. Dann kostet eine LAKV meist zwischen 60 bis 100 Euro im Monat – insgesamt also immer noch deutlich günstiger als der Mindestbeitrag bei der deutschen GKV.

Die beliebtesten **Anbieter** für Langzeitauslandskrankenversicherung:

- **STA Travel** ([Allianz**](#))
- **Young Travellers** (ERGO Reiseversicherung)
- **HanseMerkur****
- **TravelSecure** (Würzburger)

Wenn du jünger als 35 Jahre bist und **nicht länger als zwei Jahre** ins Ausland verreisen möchtest, sind die Versicherungen von Young Travellers und TravelSecure am günstigsten. Großer Pluspunkt bei Young Travellers: Hier sind die USA und Kanada sogar im Standardpaket zeitweise versichert (bis zu 50 Prozent der Reisedauer).

Wenn du hingegen **länger als zwei Jahre** verreisen willst, bleiben dir die STA Travel und HanseMerkur. Beide bieten LAKV für bis zu fünf Jahre an. Die STA Travel ist dabei deutlich günstiger. Trotzdem entscheiden sich einige auch für die HanseMerkur, da diese einen umfassenderen Krankenschutz bietet.

Generell gilt: Mit keiner der hier genannten Krankenversicherungen kannst du viel falsch machen. Die Preise, Konditionen und Details zu vergleichen, kann sich trotzdem lohnen – vor allem für Sparfüchse.

Versicherungszeitraum und Probleme einer LAKV

Prinzipiell empfiehlt es sich, im Vorab gleich die gesamte Reisedauer zu versichern. Die LAKV aus dem Ausland zu verlängern, ist nicht bei allen Anbietern möglich und gestaltet sich oft schwierig. Andersherum ist es weniger problematisch, wenn du

dich „zu lange“ versicherst: Die Beiträge für die nicht genutzte Versicherungsdauer bekommst du in der Regel relativ unkompliziert zurückerstattet.

Allerdings musst du bei einem langen Versicherungszeitraum auch eine große Summe auf einmal zahlen. Normalerweise musst du nämlich den gesamten Beitrag für den Zeitraum vorab bezahlen. Bei einem beispielhaften Monatsbetrag von 50 Euro macht das mal eben 1.800 Euro für drei Jahre Versicherung.

Der begrenzte Versicherungszeitraum ist gleichzeitig auch der größte **Nachteil** einer Auslandskrankenversicherung. Selbst wenn du dich für fünf Jahre versicherst, läuft deine Versicherung danach aus und du musst eine neue Police abschließen. Sind im vergangenen Versicherungszeitraum dann (mehrere) Versicherungsfälle aufgetreten oder bist du sogar chronisch krank geworden, stehen deine Chancen auf eine Verlängerung schlecht. Es besteht also das Risiko, dass du während des Versicherungszeitraum schwer krank wirst und dich die Versicherung nach Ablauf des Zeitraums nicht wieder aufnimmt. In diesem besonders unglücklichen Fall könntest du wahrscheinlich immer noch relativ problemlos wieder die GKV in Deutschland aufnehmen, mit Reisen sähe es dann aber schwerer aus.

Dieser Nachteil einer LAKV ist meines Erachtens nicht zu vernachlässigen. Wenn du also beabsichtigst, eventuell sogar dauerhaft im Ausland zu leben, dann solltest du alternativ über eine internationale Krankenversicherung nachdenken.

Internationale Krankenversicherung

Vereinfacht gesagt ist eine internationale Krankenversicherung (IKV) wie eine zeitlich unbegrenzte Auslandskrankenversiche-

rung. Die Police (Versicherungsschutz) wird in der Regel jährlich abgeschlossen und automatisch um ein Jahr verlängert – außer du kündigst. Weshalb das ein Vorteil ist, haben wir eben im Rahmen der LAKV besprochen.

Damit ist eine IKV vor allem dann für dich interessant, wenn du **dauerhaft reisen bzw. im Ausland leben und/oder arbeiten** möchtest. Auch falls du dich im Ausland niederlassen und den Krankenversicherungsschutz des jeweiligen Landes nicht nutzen möchtest, könnte eine IKV eine gute Option sein.

Im Gegensatz zu einer LAKV ist eine IKV **deutlich teurer**: Im günstigsten Falle zahlst du hier etwa 80 bis 90 Euro monatlich. Das ist aber nur mit entsprechender Selbstbeteiligung und Verzicht auf ambulante oder zahnärztliche Behandlungen möglich – und wenn du aktuell jung und gesund bist. In allen anderen Fällen belaufen sich die Kosten einer IKV schnell auf weit über 100 Euro. Willst du auch die USA und Kanada mitversichert haben, kostet eine IKV meist mehrere Hundert Euro im Monat.

Zu den beliebtesten Anbietern einer internationalen Krankenversicherung gehören die **Cigna Global** und **Foyer Global Health****.

Mein Kompromiss

Nun ist die „perfekte“ Krankenversicherung natürlich abhängig von deinen Bedürfnissen und deinem Lebensstil. Vielleicht hilft es bei deiner Entscheidung aber weiter, wie ich mich entschieden habe – und warum. Meine derzeitige Lösung würde

ich zwar nicht als perfekt bezeichnen, aber durchaus als annehmbar.

Nachdem ich wie gesagt über ein Jahr lang gar nicht krankenversichert war und dann im Krankenhaus behandelt werden musste, habe ich mich wieder für einen Krankenversicherungsschutz entschlossen. Da ich nicht beabsichtige, in Zukunft wieder in Deutschland sesshaft zu werden, wollte ich einen unbegrenzten Versicherungsschutz fürs Ausland. Deshalb entschied ich mich gegen eine Auslandskrankenversicherung und für eine internationale Krankenversicherung.

Die Kosten für einen umfassenden Versicherungsschutz könnte ich mit meinem begrenzten Budget nicht decken. Deshalb musste ich hier Abstriche machen: Ich entschied mich für ein Paket, das lediglich stationäre (und keine ambulante) Behandlung abdeckt – und das mit entsprechender Selbstbeteiligung. Die Vergangenheit hatte mir nämlich gezeigt, dass ich bei ambulanten Problemen in der Regel sowieso keinen Arzt aufsuche, sondern mich selbst behandle und heile – und wenn, dann bin ich zu einem Alternativmediziner oder Heilpraktiker gegangen, den ich letztlich trotzdem aus eigener Tasche zahlen musste. Auf Notfallversorgung, etwa im Zuge eines Unfalls oder einer schwerwiegenden Erkrankung, möchte ich aber nicht verzichten – das deckt die Versicherung im Rahmen einer stationären Behandlung. In diesem Fall sollte es auch kein Problem sein, ein paar Hundert Euro für die Selbstbeteiligung aufzubringen – vor allem wenn es um Leben und Tod ginge und ohne Krankenversicherung Kosten im sechs- bis siebenstelligen Bereich auf mich zukämen.

Obendrein habe ich noch ein zusätzliches Paket für zahnärztliche und augenärztliche Behandlung abgeschlossen – einfach aus dem Grund, da ich in beiden Bereichen vorbelastet bin und in Vergangenheit mehrfach Bedarf danach hatte.

Auf diese Weise kostet mich der Versicherungsschutz bei der Cigna Global ungefähr 115 Euro im Monat – immer noch eine ganze Stange Geld, aber im Notfall könnte diese Versicherung mein Leben retten. Für mich ist das ein Kompromiss, mit dem ich derzeit zu leben bereit bin.

Und noch ein Tipp zum Schluss: ***Lass dich von dem ganzen Versicherungsthema nicht verunsichern.*** Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass man bei der Recherche zu diesem Thema schnell in Sorgen verfällt – immerhin nimmt man quasi an, irgendwann auf eine solche Versicherung angewiesen sein zu können. Wenn du merkst, dass dir das alles über den Kopf wächst, dann mach eine Pause – und beschäftige dich eine Weile mit einem anderen Thema, bevor du dich wieder ganz in Ruhe an die Versicherung setzt. Am Ende wird sich schon eine gute Lösung finden.

In diesem Sinne: Ich hoffe, dass weder du noch ich jemals den Versicherungsschutz in großem Rahmen beanspruchen müssen und immer gesund und glücklich bleiben.



Wohnung: Miete, GEZ, Internet und Co.

Wenn du ins Vanlife starten willst, solltest du dir auf jeden Fall die Frage stellen, ob und inwiefern du deine bisherige Wohnung behalten möchtest. Diese Entscheidung hängt natürlich stark davon ab, wie lange du unterwegs sein möchtest. Indem du den Mietvertrag und mit der Wohnung zusammenhängende Verträge kündigst, sparst du erheblich viel Geld – das dir letztlich erlaubt, deutlich länger auf Reisen zu bleiben. Willst du hingegen deine Wohnung nicht aufgeben während der Zeit im Ausland, kannst

du die damit verbundenen Ausgaben zumindest signifikant minimieren.

Wohnung behalten – für Kurzzeit-Reisende

Wenn du **nur für einige Wochen oder wenige Monate** im Ausland unterwegs sein und anschließend zu deinem gewohnten Wohnort zurückkehren möchtest, lohnt sich ein Auszug aus der bestehenden Wohnung wohl nur in den allerwenigsten Fällen.

In diesem Fall empfiehlt es sich aus finanzieller Sicht, deine **Wohnung unterzuvermieten**. Auf diese Weise kannst du deine monatlichen Mietkosten relativieren – teilweise sogar in voller Höhe. Vor allem in Großstädten ist es meistens kein Problem, Untermieter für einige Wochen bis Monate zu finden. Für dieses Vorhaben musst du prinzipiell die Genehmigung des Eigentümers bzw. des Vermieters einholen. In aller Regel ist dies aber kein Problem: Er darf dir diese nur verweigern, wenn das Untermietverhältnis für ihn „unzumutbar“ ist (gemäß § 553 BGB). Anschließend kannst du einen Untermietvertrag abschließen, der zwischen dir, dem Hauptmieter, und dem Untermieter steht: Der Untermieter steht demnach nicht in Mietverhältnis mit dem Vermieter.

Je nach Zeitraum kannst du auch überlegen, bestehende Abonnements (etwa für Zeitschriften) oder Verträge (zum Beispiel für das Internet) auszusetzen. Bei einer Reise von wenigen Monaten ist es aber fraglich, inwiefern sich der Aufwand lohnt. Außerdem muss der jeweilige Zeitpunkt eine Kündigung überhaupt zulassen – und nicht etwa in den Rahmen der Mindestvertragslaufzeit fallen.

Wohnung aufgeben – für Langzeit- und Dauer-Reisende

Spannender wird es, wenn du für längere Zeit ins Ausland gehen willst. Ab welchem Zeitraum die Wohnungsaufgabe und damit die Auflösung von Hab und Gut zur Debatte stehen, musst du für dich entscheiden. In meinen Augen ist dies bei einer einjährigen Reise noch abzuwägen – bei allem darüber hinaus spräche mehr für die Wohnungsauflösung.

In diesem Zuge musst du nicht nur einige Verträge mit entsprechenden Fristen kündigen, sondern auch deine materiellen Besitztümer drastisch reduzieren.

Fristgerecht kündigen: Wohnung, Internet & Co.

Damit dich die Wohnungskosten nicht länger als nötig verfolgen und damit an deinem Reisebudget nagen, solltest du ein bisschen vorab planen: Die allermeisten Verträge musst du **mehrere Monate im Voraus** fristgerecht kündigen – in der Regel mindestens drei Monate im Voraus.

Beim Auszug aus der Wohnung bedeutet das konkret:

- gegebenenfalls **Nachmieter suchen**
- **Mietvertrag** der Wohnung kündigen
- **Telefon- und Internetanschluss kündigen**
- **Stromanbieter** kündigen,
- gegebenenfalls **Gasanbieter** kündigen
- **Zeitungen / Abos** kündigen

In den letzten Wochen vor der Abreise musst du zudem noch die Heizkostenabrechnung mit dem Vermieter klären, die Ablesung

des Stromzählerstands arrangieren, einen Nachsendeantrag bei der Post stellen und die Adressen für Bankverbindungen und ähnliches aktualisieren.

Meldeadresse – „umziehen“ ...

Die meisten entscheiden sich dafür, weiterhin an einem Wohnort **in Deutschland gemeldet zu bleiben**. Für diesen Fall kannst du zum Beispiel wieder bei deinen Eltern „einziehen“ – oder auch bei anderen Verwandten oder Freunden. Wohnen diese selber in einer Mietwohnung, musst du in einigen Fällen als Mitmieter gemeldet sein. Sind sie Eigentümer einer Wohnung oder eines Hauses, sieht die Sache schon leichter aus.

Möchtest du dich auf diese Weise am neuen Wohnort melden, musst du natürlich Schritte wie bei einem herkömmlichen Umzug beachten: Du musst dich bei der neuen Gemeinde als Einwohner melden und die Daten entsprechend im Ausweis, Reisepass, Fahrzeugpapieren und so weiter ändern lassen.

... oder Empfangsberechtigten?

Die Alternative zu diesem üblicheren Vorgehen ist es, dich als nicht mehr wohnhaft in Deutschland zu melden. Es ist nämlich möglich, dich **in Deutschland abzumelden** und trotzdem im Van zu leben. Viele glauben ja, es bräuchte einen Wohnort für die Zulassung eines Kfz, aber dem ist nicht so.

Alternativ zu einem eigenen Wohnort kannst du einen Empfangsbevollmächtigten ernennen, der für dich eine Postadresse stellt. Das kann ein Familienmitglied oder ein guter Freund sein – in jedem Fall jemand, auf den du dich verlassen kannst. Dieser ist dafür verantwortlich, postalische Schreiben

für dich entgegenzunehmen und an dich weiterzuleiten. Auf die Adresse des Empfangsberechtigten kannst du dann auch dein Fahrzeug anmelden. Dabei solltest du diese Person samt Ausweispapieren am besten direkt zur Zulassungsstelle mitbringen. Gesetzliche Grundlage hierfür findest du in der Verordnung über die Zulassung von Fahrzeugen zum Straßenverkehr (Fahrzeug-Zulassungsverordnung – FZV) § 46 Zuständigkeiten ([Link](#)).

Wenn du in keiner Wohnung wohnhaft bist, musst du dich per Gesetz in Deutschland abmelden. Dazu musst du eine Abmeldebescheinigung im Einwohnermeldeamt ausfüllen und abgeben. Damit einher geht die Aufgabe einiger Rechte und Pflichten: So ist ein Wohnort in Deutschland Voraussetzung für einige Verträge, die du nun außerordentlich kündigen kannst. Außerdem erlischt damit der Anspruch auf Sozialversicherungen. Den Personalausweis musst du hingegen nicht abgeben: Hier wird lediglich vermerkt, dass du über „Keine Hauptwohnung in Deutschland“ verfügst. Eventuell bestehende Gewerbe musst du hingegen in den meisten Fällen abmelden.

Ich empfehle dir, dich etwas ausführlicher mit dieser Thematik auseinanderzusetzen, wenn für dich die Abmeldung in Deutschland in Frage kommt. Gewiss bedeutet diese ein Verzicht in bestimmten Bereichen, auf anderen Ebenen aber auch weniger Pflichten und mehr Freiheit. Es lohnt sich, hierüber nachzudenken.



Günstiger Van-Ausbau

In diesem Kapitel schauen wir uns das Thema Innenausstattung aus Sicht eines Low-Budget-Vanlifers an. Vielleicht fehlt es dir in deinem Van noch an etwas, oder du planst, dein mobiles Zuhause (noch einmal) umzubauen.

Beim Low-Budget-Ausbau eines Vans sollten folgende Schlagworte an erster Stelle stehen:

- **Was?** - Bedürfnisse überprüfen
- **Wie?** - (weitestgehend) selber machen?
- **Womit?** - Recycling, Upcycling und Naturmaterialien?

Bedürfnisse

Wie ich im Kapitel zur Low-Budget-Philosophie bereits dargelegt habe, spielen deine individuellen Bedürfnisse eine entscheidende Rolle – vor allem auch beim Innenausbau des Vans, der letztlich deine Lebensweise on the road entscheidend beeinflusst.

Deshalb solltest du dir im Vorhinein klar werden, was du wirklich brauchst und worauf du verzichten kannst. ***Weniger ist hier meistens mehr – bringt es doch auch mehr Flexibilität und letztlich eine vergrößerte Komfortzone mit sich.*** Auf der anderen Seite halte ich es auch für ausgesprochen sinnvoll, gut ausgestattet zu sein – um sich das Leben nicht unnötig schwer zu machen und von den **vielen Möglichkeiten eines vollwertigen mobilen Zuhause** zu profitieren. Während der eine sich eine Matratze auf den Boden legt, seine Vorräte in zwei Kisten verstaut und einen mobilen Gaskocher verwendet, lebt der andere in einem rundum isolierten Heim mit Standheizung, großer Küche, Steckdosen und Warmwasser-Boiler. Wo du die Grenze ziehst, musst du am Ende selbst entscheiden. Ich möchte dir nachfolgend nur ein kleine Richtlinie darstellen.



Must-haves

Wie auch im menschlichen Leben selbst mit seinen grundlegenden Bedürfnissen können wir auch beim Van-Ausbau einige Punkte als Must-haves verstehen, ohne die das Leben on the road ziemlich unangenehm oder unpraktisch wäre.

Meiner Erfahrung nach gehören zu diesen Must-haves eine **Schlafmöglichkeit**, eine **Kochmöglichkeit** und ausreichend **Stauraum**. Ohne diese geht unterm Strich nichts, denn wir alle müssen schlafen, essen und haben Dinge zu verstauen. Inwiefern du diese grundlegenden Features deines Vans gestaltet, ist dann aber von deinen Wünschen, Vorstellungen und nicht zuletzt deinem Budget abhängig.

Schlafmöglichkeit

Sei es ein vollwertiges Bett mit Lattenrost und Federkernmatratze, ein Aufstellzelt auf dem Dach oder eine einfache Matte auf dem Fußboden – du brauchst einen Platz zum Schlafen. Ich selbst habe ein relativ großes Bett mit einer simplen Schafwollmatte, die den allermeisten wohl zu hart wäre, für meine Ansprüche aber genügt. Wäre es noch einfacher möchte, kann einfach eine vorhandene Iso- oder Yogamatte nutzen.

Kochmöglichkeit

Immer auswärts in Lokalen zu essen, entspräche nicht der Low-Budget-Philosophie. Immer nur kaltes Essen aus der Dose wäre auf der Dauer nicht gesund. Immer nur rohes Obst und Gemüse ist wohl nicht jedermanns Sache. Klar, es ginge auch ganze ohne Kochmöglichkeit – aber wirklich praktikabel ist das nicht. Es ließe sich zum Beispiel immer **auf offenem Feuer** kochen – das ist bei Dauerregen aber eine echte Herausforderung und zudem in vielen Gegenden rechtlich problematisch. Meines Erachtens gehört daher zumindest ein mobiler Campingkocher zur Grundausstattung eines jeden Vans. Da ich sehr viel und gerne selber kuche, habe ich eine gasbetriebene Kombi-Küche mit zwei Herdplatten und integriertem Backofen. Auf Letzteren könnte ich auch verzichten, die zwei Herdplatten würde ich aber nicht missen wollen.

Die Möglichkeiten reichen hier vom einfachen **Campingkocher** über Benzinkocher bis hin zu integrierten **Herdplatten** auf Gas- oder Strombetrieb.

Stauraum

Welche und wie viel Sachen du mit auf Reise nimmst, ist ebenfalls sehr individuell von deinen Bedürfnissen, deinen Hobbys und gegebenenfalls deiner Profession abhängig. In jedem Fall braucht es aber Platz, um Dinge zu verstauen – das liegt auf der Hand. Wie der letztlich aussieht, kann aber ganz unterschiedlich sein: **Schubkästen** unterm Bett, **Hängeregale**, **Kisten** oder – ganz low budget – einfach **Umzugskartons** oder ein vollgepackter Backpack. Wichtig ist, dass die Sachen alle verkehrs-tauglich gesichert sind – also entweder fest verschraubt oder zumindest mit Spanngurten gesichert.

Ich habe in meinem Van riesigen Stauraum unterm Bett, zahlreiche Schubladen in der Küche, eine Kommode, ein großes Netz am Himmel der Fahrerkabine und eine riesige Staubox auf dem Dach. Ich bin gerne vorbereitet und habe daher auch Werkzeug und Ersatzteile fürs Auto dabei, genauso wie Baumaterialien für weitere Umbauten im Van sowie Handelswaren zum Verkauf auf Märkten und Festivals. Da ich mein Geld zudem mit Musik und Yoga-Unterricht verdiene, habe ich neben zehn Instrumenten auch mehrere Yoga-Matten an Bord.



Nützliche Add-ons

Neben den Must-haves im Van-Ausbau gibt es noch zahlreiche andere Features, die das Leben on the road erheblich erleichtern und bereichern können. Zu diesen zähle ich Dämmung, eine Heizmöglichkeit, Wasser- und Stromversorgung, einen Kühl-schrank, eine Toilette und Einbruchsschutz.

Hier sind natürlich nach oben keine Grenzen gesetzt. Schauen wir uns an dieser Stelle aber einmal die wichtigsten Punkte im weiteren Ausbau eines Vans an.

Dämmung

Wer schon mal in einem normalen Auto geschlafen hat, weiß, dass nachts die Temperaturen im Innenraum bald den Außentemperaturen gleichen. Je nachdem, in welche Länder du zu welcher Jahreszeit reisen möchtest, solltest du daher über eine gescheite Dämmung des Vans nachdenken – nicht nur, um es im Winter warm zu haben, sondern auch im Sommer die Hitze draußen zu halten. Außerdem verhindert eine vernünftige Isolierung auch Kondenswasser an den Wänden. Welche Materialien und Verfahren empfehlenswert sind, klären zahlreiche Ausbau-Ratgeber auf. Der Zen Van war ursprünglich mit Styropor gedämmt, was auch mehreren Gründen nicht die empfehlenswerteste Variante ist. Später habe ich ihn selbst noch mit den bekannten [Armaflex-Matten](#)** aus Kautschuk gedämmt – eine teure Investition von rund 300 Euro (für den gesamten Van), die sich aber auf jeden Fall gelohnt hat.

Low-Budget-Alternativen sind warme Kleidung auch für die Nacht, ein dicker Schlafsack und natürlich Kuscheln. Beachte auch die Tipps zu [Vanlife im Winter](#) und [Vanlife im Sommer](#).

Heizmöglichkeit

Gewissermaßen geht dies mit der Dämmung einher und deckt ein ähnliches Bedürfnis ab. Es macht jedoch wenig Sinn, einen Van zu heizen, der nicht gedämmt ist – das wäre ziemlich ineffizient und Verschwendug wertvoller Ressourcen. Von daher kommt eine Heizmöglichkeit in meinen Augen nur dann in Frage, wenn dein Van auch isoliert ist. Optionen gibt es hierfür viele – mit **Diesel, Benzin, Gas, Strom oder Holz**. Als Low-Budget-Variante wäre auch ein Teelichtofen denkbar. Viele

setzen auf komfortable Diesel-Standheizungen. Ich selbst heize den Zen Van ausschließlich mit Holz: Das kann ich fast überall kostenlos in der Natur finden – und bin somit auch unabhängig von fossilen Brennstoffen. Außerdem bringt ein Holzofen den großen Vorteil mit sich, dass er den Raum von innen gut trocknet – und somit den ewigen Kampf gegen Feuchtigkeit und Schimmelbildung im Van erleichtert. Auf der anderen Seite wiegt ein Holzofen recht viel und du brauchst auch Platz für das Brennholz, das wiederum auch Dreck und Ungeziefer in den Wagen tragen kann.

Wassertanks & Waschbecken

Wie groß dein Wasservorrat sein sollte, ist vor allem davon abhängig, wie lange du off-grid bleiben möchtest: Wenn du ohnehin (fast) jeden Tag in Städten bist, reicht wahrscheinlich ein 10-Liter-Kanister. Wenn du hingegen auch mal eine Woche in der Natur stehen willst, sollte es deutlich mehr sein. Für zusätzlichen Komfort wäre ein **Waschbecken mit Wasser-pumpe** denkbar, ansonsten lässt sich Geschirr auch in einer Schüssel oder im Fluss oder Meer waschen. Im Zen Van habe ich zwei 30-Liter-Kanister über einen simplen Schlauch mit einer mechanischen Fußpumpe verbunden, die Wasser in eine Schüssel ohne Abfluss pumpt. Für **Trinkwasser** sind fünf 10-Liter-Kanister und ein 20-Liter-Tank an Bord. Damit kommen wir zu zweit gut eine Woche aus, bis wir wieder einen Wasserhahn aufsuchen müssen.

Low-Budget-Alternativen sind große Wasserflaschen (5 oder 10 Liter) als Kanister und Eimer oder große Schüssel als Waschbecken.

Wasserfilter

Ein guter Wasserfilter bringt die Freiheit, Trinkwasser auch aus fragwürdigem Leitungswasser, Bächen usw. zu gewinnen. In Ländern mit guter Leitungswasserqualität wie Deutschland, Österreich oder Schweden ist das natürlich nicht notwendig. In anderen Gegenden wie Spanien, Marokko, Albanien oder im nahen Osten hingegen schon. Ohne eine Möglichkeit zur Wasseraufbereitung bist du in solchen Ländern immer darauf angewiesen, Wasser zu kaufen – das kostet langfristig nicht nur mehr Geld als ein Wasserfilter, sondern ist wegen der Plastikflaschen auch aus ökologischer Sicht höchst problematisch. Die ersten Jahre verwendete ich den [Combi-Filter der schweizerischen Firma Katadyn](#)**, der auch mobil zum Backpac ken geeignet ist, aber per Hand betrieben werden muss. Seit einiger Zeit habe ich eine vollwertige [Umkehrosmose-Filteranlage](#)** im Van verbaut, die zwar Strom braucht, dafür aber aus fast jedem Wasser hervorragendes Trinkwasser zaubert. Darüber hinaus gibt es viele verschiedene [Wasserfiltersysteme](#)**, die sich zum Teil direkt in die Wasserleitung einbauen lassen.

Stromversorgung

Auch in puncto Strombedarf sind die Bedürfnisse wieder sehr individuell. Die allermeisten von uns haben aber zumindest ein Handy, das ab und zu mal geladen werden soll – dafür würde schon ein kleines Ladegerät mit 12-Volt-Stecker für den Zigaretten-Anzünder genügen. Sobald es aber mehr als USB-Ladestrom sein soll, braucht es meist einen Spannungswandler - „meist“ deshalb, da es auch für Laptops und andere Geräte teil-

weise schon **12-Volt-Ladegeräte** fürs Auto gibt. Mit einem 230-Volt-**Spannungswandler** (Wechselrichter) kannst du sämtliche Geräte betreiben, die du auch in „normale“ Steckdosen stecken kannst. Damit steigt der Strombedarf, der meist nicht mehr von der Lichtmaschine und den Autobatterien gedeckt werden kann. Dann braucht es noch eine **Verbraucherbatterie****, ein **Solarpanel**** und einen **Solarregler** – zugeschnitten auf den jeweiligen Bedarf. Ich selbst habe ein recht großes 245-Watt-Panel mit einer 170-Ah-AGM-Batterie, einen 20Ah-MPPT-Solarregler und einem 600-Watt-Spannungswandler: Mit diesem recht großzügigen Setup haben wir im Süden oder im Sommer meist Strom im Überfluss und können so unsere Laptops und andere Akkus laden sowie den Wasserfilter oder den Stabmixer in der Küche betreiben. Im Winter und bei bewölktem Wetter kommen wir meist auch aus, müssen aber teilweise etwas auf unseren Verbrauch achten.

AGM-Batterien halte ich für einen guten Kompromiss aus Preis und Leistung: Lithium-Batterien sind enorm teuer und „normale“ Bleisäure-Batterien sind für Verbrauchergeräte nicht geeignet. Mit einem (gebrauchten) **Solarpanel** aus dem Hausbedarf kommst du deutlich günstiger weg als mit (flexiblen) Solarpanelen, die speziell fürs Wohnmobil beworben werden. Außerdem kannst du Geld sparen, indem du die erforderlichen Teile separat anstatt in einem vorgefertigten Set kaufst.

Was die **Solarregler** angeht, kann ich dringend zu einem (günstigen) **MPPT-Regler** raten. Die billigen PCM-Regler sind deutlich ineffizienter und sind bei mir regelmäßig kaputt gegangen.

Kühlschrank

Viele Vanlifer haben einen Kühlschrank oder eine Kühltruhe – ich nicht. Manchmal wäre ich schon glücklich über eine Kühlmöglichkeit, aber ich lebe auch gut ohne. Wenn du keinen Kühlschrank hast, solltest du dir eine Ecke im Fahrzeug suchen, die auch tagsüber möglichst kühl bleibt: Bei mir ist das unter dem Bett – hier lagern wir unser frisches Obst und Gemüse. Die verderblichsten Lebensmittel sind generell tierischen Ursprungs: Fleisch, Fisch, Käse, Milch. Deshalb kann es sich schon aus pragmatischen Gründen lohnen, sich im Van vegan zu ernähren. Viele Produkte halten aber auch **ohne Kühlung** deutlich länger, als die meisten annehmen – Joghurt zum Beispiel, der sich auch bei Zimmertemperatur mehrere Wochen halten kann.

Wenn du den Raum und vor allem auch das Geld für einen Kühlschrank hast, dann ist eine **Kompressor-Kühlbox**** wohl am effizientesten – allerdings auch recht teuer. Alternativ kannst du dir auch eine **improvisierte Kühlkammer** bauen, indem du ein Fach mit Styrodur oder ähnlichem nach außen abdämmt.

Toilette

Bei der Frage, ob und welche Toilette in den Van gehört, scheiden sich die Geister: Die einen wollen partout nicht darauf verzichten, die anderen sehen darin kaum einen Nutzen. Ich denke, der Sinn einer integrierten Toilette ist stark von deinem Reisestil und deinen Übernachtungsplätzen abhängig – und natürlich von deiner Fähigkeit, dich auf Ungewohntes einzulassen. In meinem Van gibt es keine Toilette, was weder mich noch meine weibliche Begleitung stört. Nervig wird es nur

manchmal, wenn wir in städtischem Gebiet unterwegs sind – was nicht besonders häufig vorkommt. Aber auch dort finden sich immer wieder (**semi-)öffentliche Toiletten** in Touristen-Informationen, öffentlichen Gebäuden wie Kirchen oder Rathäusern, Restaurants und Tankstellen. Vor allem wenn's mal dringend ist, kann die Suche nach einer Toilette aber zur Geduldsprobe werden. In ländlichen Gebieten ist das weniger ein Problem – vorausgesetzt du bist offen dafür, dein **Geschäft in der Natur** zu erledigen. Dabei gibt es aber unbedingt einige Punkte zu beachten! Das Thema behandeln wir ausführlich im Abschnitt „Wildshitting: Toilettengang in der Natur“.

Solltest du dich hingegen für eine Toilette im Van entscheiden, hast du dabei prinzipiell zwei Möglichkeiten: Chemie- und Trocken-Toiletten. Erstere werden auch **Kassetten-Klos** genannt und sind Standard bei den meisten Wohnmobilen. In Form vom kompakten **Porta Potti**** finden diese auch Platz im Van – sind in meinen Augen aber nicht empfehlenswert, da sie mit den chemischen Zusätzen nicht umweltfreundlich sind. Eine ökologischere Variante sind **Trocken-Trenntoiletten****, bei denen Flüssiges vom Festen getrennt aufbewahrt wird, weshalb der Kot leichter trocknet und nicht stinkt. Eine Handvoll Sägemehl oder -späne nach dem Toilettengang beschleunigt den Trocknungsprozess. Bei einer natürlichen Ernährung bleibt am Ende also Kompost über, der sich auch ordentlich vergraben in der Natur entsorgen lässt. Sehr empfehlenswert sind zum Beispiel die Modelle vom deutschen Startup **Kildwick****. Du kannst dir Trocken-Trenntoiletten aber auch selber bauen. Eine noch günstigere Alternative wäre das klassische **Eimer-Klo**: ein Eimer mit einem Beutel ausgestattet, und gegebenenfalls noch ein Brett als Sitzbank obendrauf. Zum **Urinieren** tut's auch eine Flasche oder

ein verschraubbares Glas. Klingt alles nicht so appetitlich? Nun, ich bin auch kein großer Fan solcher Lösungen. Am Ende bleibt Kacke aber Kacke – und ist etwas völlig Natürliches, was nicht weiter tabuisiert werden sollte. Keine Lösung scheint hier so wirklich optimal. Als Vanlifer steht es aber auch in unserer Verantwortung, einen möglichst umweltfreundlichen Umgang mit unserer Darm- und Blasenentleerung zu finden.

Einbruchs- und Diebstahlschutz

Der Alptraum eines jeden Vanlifers: Einbruch in die vier rollenden Wände, im schlimmsten Falle sogar Diebstahl des Fahrzeugs. Um sich davor zu schützen, setzen viele auf Maßnahmen und Hilfsmittel, die den Einbruch und Diebstahl erschweren.

Die Schwachstellen am Fahrzeug sind die **Fenster und einfache Türschlösser**. Die Türen kannst du mit **Zusatzschlössern**** sichern, die je nach Modell von außen oder von innen an die Tür angebracht werden. Eine Low-Budget-Alternative wären **eiserne Ketten**, die du mit der Tür verschraubst und im Innenraum zum Beispiel am Fahrersitz einhängst. Von außen kannst du dir eine Vorrichtung für ein zusätzliches Vorhängeschloss selber zusammenschweißen. In puncto Fenster werden vor allem die rahmenlosen Kunststofffenster für Wohnmobile gerne von Einbrechern aufgebrochen. Für diese gibt es ebenfalls Vorrichtungen, die den Einbruch erschweren – etwa **Aluminiumprofile** für den Rahmen und **Splitterschutzfolien** für das Fenster.

Außerdem gibt es auch **elektronische Einbruchs- und Diebstahlschutzvorrichtungen****, die je nach Modell etwa Bewegungen am oder im Van erkennen, mit einer Alarmanlage

verbunden sind, über einen Einbruch per SMS informieren oder das gestohlene Fahrzeug mittels GPS orten können. Diese Systeme können zum Teil sehr kostspielig sein. Inwiefern sich die Investition lohnt, bleibt individuell abzuwägen.

Wertsachen im Innenraum kannst du mit einem fest verbauten **Tresor**** vor Diebstahl schützen. Für diesen Zweck geeignete Möbeltresore gibt es schon zu recht erschwinglichen Preisen. Die Low-Budget-Alternative ist ein **Geheimversteck**, das du im besten Fall vor dem Van-Ausbau schon einplanst – etwa unter einem doppelten Fußboden oder mit einer Geheimtür in der Rückwand eines Regals.

Dass das gesamte Fahrzeug gestohlen wird, kommt deutlich seltener vor – aber leider nicht nie. Um dem vorzubeugen, gibt es **Lenkradkrallen****, **Pedalsperren** oder **Kupplungsschlösser****. Diese Vorrichtungen sind in der Regel recht günstig und können sich durchaus auszahlen. Ebenfalls empfehlenswert ist es, die Batterien von der Bordelektronik zu trennen. Dies kannst du mit einem sogenannten **Batterieschalter** (mit Natoknochen) nachrüsten.

Für viele Vanlifer zählt auch ihr vierbeiniger Freund als Einbruchsschutz. Teilweise kann dies tatsächlich abschrecken. Diese und weitere unkonventionelle Methoden sowie Sicherheitstipps findest du im Abschnitt „[Diebstahlschutz, die zweite](#)“.

Worauf du verzichten kannst

Was du in deinem Van nicht brauchst, hängt natürlich wieder stark von dir und deinen persönlichen Bedürfnissen ab. Ich kann und will dir nicht sagen, welche Dinge für dich sinnvoll oder

unnötig sind. Stattdessen mag ich dich an dieser Stelle nochmal an den Abschnitt „[Bedürfnisse erkennen](#)“ zur Low-Budget-Philosophie erinnern.

Ich selbst verzichte in meinem Van zum Beispiel auf einen Spiegel, da ich einfach die Seitenspiegel vom Fahrzeug verwende. Auch Satellitenschüssel und Fernseher oder eine Spielekonsole wären bei mir fehl am Platz – solche Geräte benutze ich seit Jahren nicht mehr. Sämtliche Dekoelemente aus meinem Van sind entweder Geschenke oder von Mutter Natur gegeben, etwa Federn, schöne Holzstücke oder Muscheln. Großartige Sport- und Freizeitgeräte wie Kanu, Surfbrett oder Winddrachen habe ich nicht.

Auf der anderen Seite möchte ich auf einige Dinge ganz und gar nicht verzichten, die für andere wohl nicht so wichtig wären – Yoga-Matten, meine Instrumente, Bücher, einen Stabmixer und einen guten Lebensmittelvorrat von Kräuteressig bis Kichererb-senmehl zum Beispiel.



Van-Ausbau auf eigene Faust

Als ich den Aus- bzw. Umbau meines Vans anging, hatte ich praktisch keine handwerklichen Erfahrungen und fast keinen Plan – dafür aber die Zuversicht, dass ich das schon irgendwie hinbekommen würde. Der Erfolg gab mir dann Recht: Mein Van-Ausbau mag zwar nicht der professionellste und auch nicht der schönste sein, aber gewiss praktisch und für meine Zwecke vollkommen ausreichend. Ich gebe aber gerne zu, dass ich überall da „gepfuscht“ habe, wo die Funktionalität nicht darunter leiden würde. Ich bin halt ein Pragmatiker.

Ich bin daher keine gute Ansprechperson, wenn du dir einen rundum makellosen, hochgradig ausgeklügelten und mit modernster Technik ausgestatteten, Instagram-tauglichen Innenausbau erträumst. Für diesen Zweck müsstest du entweder selbst Heimwerkerprofi sein, jemand Professionellen beauftragen oder dir sehr, sehr viel Zeit für den Ausbau freiräumen.

Vielmehr möchte ich ausdrücklich dazu ermutigen, den Ausbau in eigener Initiative anzugehen und dir dieses großes Projekt zuzutrauen. Wer mit der Recherche zu diesem Thema beginnt, wird bald auf die unterschiedlichsten Anleitungen, Videoblogs und E-Books stoßen – und bald den Eindruck bekommen, das Vorhaben eines Van-Ausbau wäre unendlich komplex und nur etwas für absolute Profis. Dem ist meiner Erfahrung nach überhaupt nicht so. Wenn du dich auf Neues einlassen kannst und lernfähig bist, wird das Projekt mit etwas Geduld und Geschick – und gewiss dem einen oder anderen Rückschlag – gelingen.

Inspiration und Planung

Wie gesagt, gibt es im Internet mittlerweile unzählige Dokumentationen und Diskussionen zu Van-Ausbauten. In einschlägigen Foren, Facebook-Gruppen, YouTube-Kanälen und Blogs findest du sämtliche Informationen, die du für dein eigenes Projekt brauchst. Neben frei zugänglichem Material gibt es zudem auch mehrere kostenpflichtige Bücher und E-Books, die sich diesem Thema detailliert widmen.

Konkrete Empfehlungen möchte ich an dieser Stelle aus drei Gründen nicht geben: Zum einen hängt die beste Infoquelle stark von deinem jeweiligen Fahrzeug und Plänen ab. So würde dir eine Ausbau-Anleitung für einen VW T5 nur wenig nützen,

wenn du einen Kurzhauber ausbauen willst. Zum anderen möchte ich an dieser Stelle keinen bestimmten Anbieter, Autoren oder Kanal bevorzugen, da ich ein Freund der vielschichtigen Community bin. Zu guter Letzt fehlt mir schlichtweg der Überblick über die publizierten Werke, da ich für meinen Ausbau selbst keine davon zu Rate gezogen habe. Eventuell werden konkrete Empfehlungen in zukünftigen Versionen dieses Buches folgen.

Ich möchte dich stattdessen auf eine eigenständige Recherche schicken und deinen eigenen Weg finden lassen. Du wirst feststellen, dass da draußen jede Menge guter Informationen zu finden sind.

Ganz allgemein kann ich dir aber empfehlen, dich von möglichst vielen Stellen inspirieren zu lassen: Schau dir Videos von fertig ausgebauten Vans an, lies (und frage aktiv) in bestehenden Foren, tausche dich mit Gleichgesinnten in Internetgruppen aus – und sprich persönlich mit all jenen, die schon in Vans leben und diese gegebenenfalls auch ausgebaut haben.

Nimm dir von jeder Stelle die Ideen mit, die dir persönlich am besten gefallen – und entwirf anschließend dein eigenes Konzept. Was mir nämlich am besten an DIY-Vans gefällt, ist ihre Einzigartigkeit: **Kein Van ist wie ein zweiter.**

Während der Inspirations- und Planungsphase wird dir eine Checkliste, Mindmap oder von dir favorisierte Version der Informationsorganisation eine große Hilfe sein. Ich hatte parallel zu einer nach Priorität sortierten Aufgabenliste noch eine Einkaufsliste mit all jenen Dingen, die ich für den Ausbau brauchte. Ganz ohne **Struktur** kann so ein umfangreiches Projekt schnell über den Kopf wachsen.

Zur Planung der Raumgestaltung helfen **Skizzen** und Visualisierungen. Ich habe das damals ganz oldschool mit Stift und Papier gemacht – zwei- und dreidimensional. Wer mit Computergrafik bewandert ist, plant den Innenausbau digital mit einem 3D-Cad-Softwarereprogramm – zum Teil millimetergenau.

Durchführung: Material und Arbeit

Wenn du deinen Van-Ausbau durchgeplant hast, geht's ans Eingemachte. Je nach Plan und Ideen musst du natürlich einiges einkaufen, von Baumaterialien bis hin zur Technik und gegebenenfalls Dekoelementen.

Bei einem Low-Budget-Ausbau kannst du in puncto Material jede Menge **Geld sparen**:

- vorhandene Materialien wiederverwerten und aufbereiten
- nicht mehr benötigtes Material von Freunden und Bekannten
- gebrauchtes Equipment über Kleinanzeigen und Co. kaufen
- Material vom (Sperr-)Müll oder Recyclinghof recyceln und upcyceln
- Naturmaterialien verwenden (z.B. Äste, Treibholz)

Professionelle Ausbauten setzen häufig auf ideale, neuwertige Materialien, etwa besonders leichte Sperrholzplatten aus Pappelholz. Wer derart spezifische Ansprüche an seinen Ausbau hat, wird natürlich vieles neu kaufen müssen – und nicht auf dem Sperrmüll finden können. Wenn du dich für ein **Low-Budget-Setup** entscheidet, wirst du daher an einigen Stellen Abstriche machen müssen. So habe ich beispielsweise auch Spanplatten im

Innenraum verwendet. Diese sind nicht nur unverhältnismäßig schwer, sondern können auch Feuchtigkeit aufnehmen und so aufquellen. Deshalb raten viele von Spanplatten für den Van-Ausbau ab. Ich habe diese trotzdem an manchen Stellen verwendet, da ich keine hochwertigeren Materialien kostenlos bekommen konnte. Nach zwei Jahren haben sich diese Spanplatten auch noch nicht verzogen und aufgequollen. Sollte dem dann doch irgendwann so sein, muss ich diese eben durch andere kostenlose Materialien austauschen.

Wo du deine Grenze ziehst, musst du selbst entscheiden. Ich habe beispielsweise bei der Dämmung qualitativ nicht einsparen wollen und deshalb die oft angepriesenen Kautschuk-Dämmplatten von Armaflex** neu gekauft. Auch bei der Solarbatterie habe ich nicht auf gebrauchte Ware gesetzt und diese lieber neu gekauft. Davon abgesehen habe ich fast ausschließlich gebrauchte, geschenkte oder gefundene Dinge und Materialien verwendet – und so für den gesamten Van-Ausbau nur ein paar Hundert Euro bezahlt.

Bei der **Durchführung** selbst sparst du natürlich am meisten Geld, indem du möglichst viel selbst oder mit der Hilfe von Freunden machst. Einige Aufgaben klappen zu zweit meist deutlich besser, etwa die Dämmplatten an der Decke anzubringen. Können dir keine Bekannten weiterhelfen, kannst du auch in einschlägigen Internetgruppen nach Helfern fragen. Teilweise organisieren sich so Selbstschrauberkreise, die sich gegenseitig beim Van-Ausbau unterstützen. Bei sicherheitsrelevanten Arbeiten wie etwa an der Elektronik sollte immer jemand dabei sein, der sich ausreichend mit der Materie auskennt.

Zu beinahe jedem Thema findest du im Internet oder der Bibliothek **detaillierte Anleitungen und Hilfestellungen**. Wer diese geschickt nutzt und ein bisschen Kreativität und Geduld mitbringt, kann so (fast) jeden Schritt auch ohne Erfahrung und Know-how selber umsetzen.

„Learning by doing“ bzw. „Man wächst mit seinen Aufgaben“ sind hier zutreffende Sprichwörter.

Unterstütze das Projekt mit einer Spende

Dieses Buch lebt von deiner Unterstützung!

Kontoverbindung: inspiritana | DE83 1101 0100 2289 2370 72

PayPal: cale@inspiritana.org

Bitcoin: 39x6TL9XLijw7CWFFkGMGvozmbxZPb7z

Buymeacoffee: <https://www.buymeacoffee.com/inspiritana>

Herzlichen Dank!

Weitere Informationen findest du ganz hinten im Buch unter
[„Und jetzt Du“.](#)

Im Grunde genommen gibt es als Vanlifer drei große Ausgabenstellen: den Van, das Reisen und den Alltag. In diesem Kapitel soll es um das Reisen selbst gehen – und darum, wie du dieses möglichst kostengünstig umsetzen kannst. Hier gilt wieder einmal mehr der Grundsatz „weniger ist mehr“, wie ich ihn im Philosophie-Kapitel geschildert habe. Besonders will ich dir hier nochmal den Abschnitt „Innere Reise - äußere Reise“ ins Gedächtnis rufen: ***Bucketlist-Reisen ist kostspielig.*** Wer es gemütlicher angehen lässt, hat nicht nur mehr Zeit und Raum für seinen eigenen Prozess und die vielen kleinen Details auf der Route – sondern spart auch eine Menge Geld.

Deshalb empfehle ich dir einen **langsamem Reisestil mit kurzen Zwischenetappen**. Auf diese Weise lernst du die jeweilige Region besser kennen, kannst wertvolle Verbindungen zu Einheimischen und anderen Reisenden in der Gegend knüpfen, lernst vielleicht den einen oder anderen Geheimtipp kennen – und machst dir einfach **weniger Stress**. Klar gibt es auch Situationen, in denen diese Art zu reisen nicht die angebrachteste sein mag: Bei mir ist das zum Beispiel schon mehrfach der Fall gewesen, wenn es zu kalt wurde und ich möglichst schnell inwärmere Gefilde wollte. Ehrlich gesagt, hätte ich dies aber auch mit einer besseren Zeitplanung vermeiden können, sodass ich vor Kälteeinbruch bereits im Süden gewesen wäre. Ein anderer Low-Budget-Ansatz wäre in dieser Situation, einfach trotzdem langsam weiterzureisen und stattdessen die schönen Aspekte der kalten Jahreszeit zu genießen – auch wenn das im Van oft leichter gesagt als getan ist.

Ich möchte dir aber auch hier wieder **keinen Extremweg** empfehlen. Manchmal ist es einfach angenehmer oder sinn-

voller, etwas zügiger weiterzuziehen. Viel zu häufig aber machen wir uns damit unnötig Stress, verbrauchen auch noch mehr Sprit (Belastung für Portemonnaie und Umwelt) und verpassen so viel Schönes, was am Wegesrand liegt. Um den langsam Reisestil in vollen Zügen genießen zu können, müssen wir Reisenden uns auch von unserer FOMO lösen („fear of missing out“ - also die Angst, etwas verpassen zu können).



Reiserouten-Planung

Um zum Slow-Traveller zu werden und damit Stress und Geld zu sparen, fängt es bei der richtigen Planung an. Der **typischste Fehler** liegt in meinen Augen darin, dass wir uns zu viel für eine zu kurze Zeit vornehmen. Wenn du nur zwei Wochen Zeit hast, wären die Alpen oder die Nordsee vielleicht ein besseres Ziel als Südportugal. Ich habe schon etliche Reisende kennengelernt, die in einigen Monaten Norwegen bis Griechenland, Rumänien bis Portugal bereist haben – und sich dann über zu viel Stress und zu hohe Ausgaben beklagten. Wenn ich nur ein halbes Jahr Zeit hätte, würde ich lieber gemütlich nach Spanien fahren und dort

ein paar Monate bleiben, bevor ich wieder im langsamen Tempo nach Hause fahre.

Weniger ist mehr: Nimm dir nicht zu viel vor und plane deine Reise entspannt.

Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Planung ist die **Route**, die du dir herauspickst. Grundlegend ist die geldsparendste Strecke immer die, die möglichst kurz und flach ist. Viele Navigationssysteme, inklusive Google Maps, bevorzugen standardmäßig die schnellste Route - nicht die spritsparende. 200 Kilometer Autobahnstrecke mögen bei 130 km/h schneller zu fahren sein als 140 Kilometer Landstraße bei 70 km/h – die Autobahn-Variante ist aber häufiger die teurere, selbst ohne Mautkosten. Noch dazu lernst du die Gegend viel besser kennen, wenn du über Landstraßen fährst. Aber nicht nur die Distanz ist entscheidend, sondern auch die zurückgelegten **Höhenmeter**. Wenn sich ein Bergpass mit einem kleinem Umweg ganz vermeiden lässt, fahre ich lieber die längere Strecke – in bergigem Gelände verbraucht mein schwerfälliger Van gerne auch mal 50 Prozent mehr Diesel als auf flacher Strecke. Routenplanung mit Höhenprofil ist beispielsweise mit der kostenlosen Android-App „Osmand“ möglich. Aber auch hier musst du wieder selbst abwägen, wo deine Prioritäten liegen: Vielleicht birgt der Bergpass eine atemberaubende Aussicht und eine gute Möglichkeit für eine Tageswanderung – dann ist dieser gewiss die bessere Route als durchs schnöde Flachland. Am Ende wollen wir auch nicht überall nur möglichst Geld sparen, aber auf alle Freuden verzichten. Du sollst lediglich wissen, wo sich Geld sparen ließe – und dich dann jedes Mal aufs Neue selbst entscheiden.



Freistehen statt Campingplatz

Kaum ein Faktor beeinflusst die Kosten beim Vanlife so sehr wie die Frage, ob du freistehen oder auf Campingplätzen übernachten möchtest. Für Letzteres musst du mindestens zehn Euro pro Nacht einplanen, häufig sogar weit mehr – fürs Freistehen zahlst du keinen Cent.

Seit 2016 habe ich nur eine einzige Nacht auf einem Campingplatz verbracht, und drei weitere Nächte auf bezahlten Parkplätzen. Die restlichen tausend Nächte stand ich frei – im Wald,

am Strand, auf Supermarktparkplätzen, vor Sportzentren, auf Feldern oder am Straßenrand. Für mich käme es nicht in Frage, auf einen Campingplatz zu gehen, und deshalb empfehle ich auch dir das Freistehen – nicht nur aus Kostengründen. Nicht alles spricht aber fürs Wildcampen – ein bezahlter Campingplatz kann auch Vorteile haben.

Campingplatz – Vorteile:

- **Sicherheit:** Wohl der ausschlaggebendste Punkt für viele, dein Wohnmobil steht auf einem Campingplatz sicher – mit Zaun, Wächter, teilweise auch Überwachungskameras.
- **Sanitäranlagen:** Auf fast jedem Zeltplatz gibt es Toiletten, Duschen und Waschräume. Ebenso sind Stellen zur Wasserver- und -entsorgung vorhanden.
- **Stromanschluss:** Auf den meisten Zeltplätzen kannst du – gegen Aufpreis – Strom aus der Steckdose beziehen.
- **Gesellschaft:** Viele Campingplätze sind gut besucht, sodass du hier viele andere Camper kennenlernen kannst – auch wenn diese Subkultur nicht für jedermann ansprechend sein mag.
- **Legal campieren:** Klar, auf einem offiziellen Campingplatz darfst du ganz legal beliebig lange verweilen und auch Markise und Camping-Möbel ausstellen.

Das sind allesamt Vorzüge, die nicht von der Hand zu weisen sind. Trotzdem vermisste ich einen Campingplatz nicht nur wegen der vielen Nachteile nicht, sondern auch weil ich die genannten Vorteile in dieser Form so nicht brauche: Öffentliche Toiletten gibt es auch anderswo, ansonsten genügt auch die Natur (siehe „Wildshitting“). Strom bekomme ich übers Solar-

panel und kann zur Not auch darauf verzichten. Über Gesellschaft bin ich schon oft dankbar – Gleichgesinnte tümmeln sich mit ihrem ähnlichen Lebensstil aber ohnehin nicht auf dem Campingplatz, sondern stehen ebenfalls frei (Ausnahmen bestätigen die Regel). Bleibt zuletzt noch der Sicherheitsaspekt: So oft wie in Wohnmobile und Vans eingebrochen wird, ist der nicht ganz irrelevant. Mir ist zum Glück bisher nichts passiert, aber ich passe auch gut auf (siehe „[Diebstahlschutz, die zweite](#)“). Ich kann die Besitzer voll ausgestatteter Luxusmobile aber verstehen, weshalb sie ihr Hab und Gut lieber in Sicherheit wissen wollen. Ich übe mich stattdessen in Vertrauen. Freistehen bleibt für mich ungeschlagen die beste Option.

Freistehen – Vorteile:

- **Freiheit:** Als Wildcamper wird dir keine Parzelle auf einem umzäunten Campingplatz zugewiesen. Du kannst stehen und bleiben, wo du willst – innerhalb des gesetzlichen Rahmens und dessen Toleranzbereich.
- **Optionen:** Klar, es gibt viel mehr Möglichkeiten zum Freistehen als Campingplätze. Ausnahmen bilden Regionen, in denen das Wildcampen stark reguliert ist.
- **Abenteuer:** Wildcamping ist nicht genormt, nicht vorhersehbar und immer wieder anders. Damit ist es deutlich abenteuerlicher als die meisten Campingplätze – was natürlich nicht jedermann Sache ist.
- **In erster Reihe:** Als Freisteher parkst du mitunter direkt am Strand, mitten im Wald oder unmittelbar an einem schönen Fluss. Anders als auf einem Zeltplatz ist die Aussicht aus dem Fenster nicht der nächster Camping-Nachbar.

- **Mehr Raum:** Gewiss, es gibt überfüllte Wildcamping-Hotspots mit vielen anderen Vanlifern. Du hast aber auch immer die Möglichkeit, dich irgendwo fernab von anderen Menschen zu stellen – und deinen eigenen Raum zu genießen.
- **Low-Budget:** Logisch, darum geht's hier ja auch – Wildcamping kostet nichts und ist somit ein wichtiger Teil vom Low-Budget-Vanlife.

In meinen Augen sind das allesamt große Vorzüge, die klar fürs Freistehen sprechen. Allerdings hat diese Art des Nächtigens natürlich auch seine **Herausforderungen und Nachteile** - allen voran die legalen Einschränkungen, die Platzsuche, weniger Sicherheit und Komforteinschränkungen ohne Sanitäranlagen. Damit du das Freistehen ohne Probleme meisterst, schauen wir uns nachfolgend die gesetzlichen Einschränkungen und die Methoden einer erfolgreichen Platzsuche an. Den Themen Sicherheit und Toilettengang in der Natur nehmen wir uns weiter hinten im Buch an.

Gesetzeslage

Campen in der Natur ist in den meisten Ländern verboten. Punkt. Wieso machen es dann trotzdem so viele (ohne Probleme)? Nun, in der Praxis ist die Lage eben doch nicht so deutlich.

Zum einen gibt es einige **Ausnahmeregelungen**: So ist es in Deutschland, der Schweiz und in Österreich etwa erlaubt, maximal eine Nacht auf staatlichen Parkplätzen zu nächtigen – zur Wiederherstellung der Fahrttauglichkeit, und ohne campierendes Verhalten wie ausgestellte Tische oder geöffnete

Markise. Zum anderen werden die Gesetze vielerorts nicht so streng ausgeübt, wie sie theoretisch festgelegt sind. Ich habe die Erfahrungen gemacht, dass kurzzeitiges Freistehen bei vernünftigem Verhalten fast immer toleriert wird. In dreieinhalb Jahren wurde ich erst viermal von der Polizei weggeschickt – eine Strafe zahlen musste ich noch nie. Damit es auch bei dir so gut läuft, solltest du ein paar allgemeine Punkte **unbedingt beachten**:

- **Nationalparks & Schutzgebiete meiden** – dort ist es fast immer (streng) verboten
- **Privatgelände** nur mit Genehmigung des Eigentümers
- **landwirtschaftlich genutzte Flächen meiden**
- nicht direkt an beliebten **Sehenswürdigkeiten** oder staatlichen Gebäuden
- **Verbotsschilder** beachten (Waldwege, Parkverbote etc.)
- **Hauptsaison** in Reisegebieten meiden
- **unauffällig verhalten** & niemanden stören (keine laute Musik, diskreter Stellplatz usw.)
- **keine Spuren hinterlassen** & Müll mitnehmen
- **freundlich & entgegenkommend** sein – zu Anwohnern, anderen Campern und der Polizei
- **gesunder Menschenverstand** und Respekt wahren
- die **gesellschaftliche Verantwortung** eines Vanlifers wahrnehmen

Wenn du diese grundlegenden Richtlinien beherzigst, dann wirst du – ungeachtet der gesetzlichen Regelungen – mit dem Freistehen kaum Probleme haben.

Trotzdem kann es nicht schaden, sich vorher einen Überblick über die Gesetzgebung des jeweiligen Landes oder der jeweiligen Region zu verschaffen. So erfährst du **regionale Besonderheiten** – etwa dass in Schweden, Norwegen und Finnland das Freistehen auf unkultiviertem Land mit genügend Abstand zum Straßenrand erlaubt ist.

Wenn du über die Gesetze eines Landes recherchierst, solltest du dich aber nicht zu sehr abschrecken lassen. Meistens sind diese sehr streng, werden in der Praxis aber deutlich weicher umgesetzt. Ich betrachte Gesetze daher eher als **Richtlinien** anstatt als Naturgegebenheiten. So frage ich mich zunächst, ob hinter dem jeweiligen Gesetz ein sinnvoller Grund stecken könnte: Ein allgemeines Feuerverbot gilt zum Beispiel häufig in Gegenden mit erhöhtem Waldbrandrisiko – dort solltest du auch besser kein Risiko eingehen und ein offenes Feuer unterlassen. Ein Campingverbot in einem Naturschutzgebiet macht ebenfalls Sinn: Hier sollen Pflanzen und Tiere nicht in ihrem natürlichen Lebensraum gestört werden.

Auf der anderen Seite gibt es auch viele Gesetze, die aus kommerziellen, willkürlichen oder wahnsinnigen Gründen existieren. Am Ende musst du dir immer wieder selbst die Frage stellen, wann du **blinde Gesethestreue oder zivilen Ungehorsam** walten lassen möchtest. Letzteres sollte meiner Meinung nach stets mit **Respekt und Wertschätzung der Mitmenschen und Umwelt** einhergehen. Ich glaube, dieser ethische Grundsatz ist einer der Hauptgründe, wieso ich bisher noch nie eine Strafe zahlen musste. Mit Polizisten, Grundstücksbesitzern, Rangern und anderen Autoritätspersonen habe ich schon oft gesprochen – bin diesen aber stets mit Freundlichkeit,

Verständnis und Respekt begegnet. Das kann ich dir auch nur ans Herz legen – um Ärger aus dem Weg zu gehen, aber auch zum Wohle eines friedlichen Miteinander unter uns Menschen. Weiter hinten im Buch schauen wir uns den [Umgang mit der Polizei](#) noch etwas genauer an.

Darüber hinaus lassen sich Verbote auch häufig als **Warnungen** verstehen: Wenn an einem Strand das Baden wegen gefährlicher Strömungen verboten ist, solltest du – wenn du dich über das Verbot hinwegsetzt – besonders vorsichtig beim Baden sein. Selbiges gilt auch für Camping-Verbote: Wenn du mit deinem Van an einem Ort trotz Verbot nächtigen möchtest, solltest du dich besonders unauffällig verhalten – einen versteckten Platz wählen, niemanden provozieren, möglichst leise sein und zeitig in der früh abreisen. Ganz offiziell gesagt, möchte ich an dieser Stelle aber niemanden zu illegalen Handlungen aufrufen.

Stellplätze finden

Für einen erfahrenen Vanlifer ist es dank diverser Tricks und Kniffe sowie nützlicher Apps und Webseiten mittlerweile ein Leichtes, auch in unbekanntem Gebiet Stellplätze zum Freistehen zu finden. Gerade am Anfang des Vanlife-Abenteuers kann die Suche nach geeigneten Campspots aber eine der größten Hürden sein – und selbst alte Hasen kennen die Frust, die durch eine erfolglose Suche bei Nacht aufkommen kann. Schauen wir uns also an, wie du schnell und leicht gute Freistehplätze finden kannst.

Apps für Vanlifer – park4night & iOverlander

Am leichtesten gelingt die Platzsuche mit speziellen Apps fürs Smartphone – allen voran [park4night](#) und [iOverlander](#). In diesen tragen andere Reisende Stellplätze auf eine Karte ein, die sie teilweise noch mit Kommentaren, Fotos und weiteren Hinweisen ergänzen. Du kannst so mit wenigen Handgriffen sehen, welche möglichen Plätze in deiner Umgebung oder deiner Route liegen – und dir häufig sogar schon vorab ein Bild von dem jeweiligen Ort machen. ***Einfacher geht's nicht.***

In den App-Stores von Android und iOS tummeln sich einige Apps, die für diesen Zweck ausgelegt sind. Ich habe bisher die besten Erfahrungen mit park4night und iOverlander gemacht. Beide Apps sind relativ ähnlich, unterscheiden sich aber in einigen wichtigen Punkten. Deshalb habe ich beide Apps installiert, auch wenn ich park4night deutlich häufiger verwende – vor allem innerhalb Europas.

park4night und iOverlander im direkten Vergleich:

- Während park4night vor allem für **städtisches und freies Camping** ausgelegt ist, liegt bei iOverlander der Fokus auf **Offroad- und Overland-Reisen**.
- park4night listet neben Stell- und Zeltplätzen teilweise auch **andere Punkte** wie Waschsalons, Werkstätten und Wasserquellen. In dieser Hinsicht hat iOverlander noch mehr zu bieten: Hier findest du auch viele andere Orte wie Tankstellen, Grenzübergänge, Sehenswürdigkeiten, Wasserquellen und Werkstätten.
- In **Europa** ist park4night deutlich populärer. Dafür listet iOverlander deutlich mehr Punkte in **Afrika und Asien**.
- park4night setzt für die meisten Funktionen **Internetzugang** voraus (außer mit dem kostenpflichtigen Abo). Hingegen kannst du fast alle Funktionen von iOverlander auch **offline** nutzen.
- Tendenziell sind die Standorte bei park4night mit **mehr Fotos und Kommentaren** versehen als bei iOverlander, wo teilweise die Infos zu den Plätzen recht spärlich sind.

Wenn ich in europäischen Ländern per App nach einem Stellplatz suche, schaue ich zuerst immer bei park4night. Häufig werde ich dort schon fündig – wenn nicht, dann werfe ich noch einen Blick in iOverlander. Zwar gibt es dort in Europa bei weitem nicht so viele eingetragene Orte wie bei park4night, manchmal sind aber auch echte Geheimtipps dabei. Finde ich in beiden Apps nicht, suche ich per Satellitenbild in Google Maps oder erkunde die Gegend auf eigene Faust – dazu gleich mehr. Sobald es über Europa hinausgeht, habe ich bessere Erfahrungen

mit iOverlander gemacht: Vor allem in der Türkei, aber auch in Marokko und darüber hinaus liefert diese App meist mehr Treffer als park4night.

Prinzipiell sind beide Apps sehr benutzerfreundlich gestaltet und mehr oder weniger selbsterklärend. Einige **Tipps** möchte ich dir aber noch mit auf den Weg geben:

- **Nutze die Filter-Option:** In beiden Apps kannst du die angezeigten Orte filtern und nur ausgewählte Kategorien darstellen. Ich habe zum Beispiel kostenpflichtige Campingplätze und Hotels ausgeblendet – damit wird die Karte übersichtlicher.
- **Lies alle Informationen:** Sowohl im allgemeinen Text zum Stellplatz als auch in den Kommentaren findest du mitunter wertvolle Tipps und Hinweise zu dem jeweiligen Ort. In den Kommentaren wird teilweise auf naheliegende Sehenswürdigkeiten oder Probleme mit der Polizei hingewiesen.
- **Orientiere dich an den Bewertungen:** Die Kommentare, Fotos und Bewertungen können dir vorab einen guten Eindruck von dem Stellplatz vermitteln. Wenn ein Platz durchweg schlechte Bewertungen hat, kannst du dir die Anfahrt wohl sparen – und damit deine Zeit und Geld.
- **Verlasse dich nicht auf Bewertungen:** Klingt fast etwas widersprüchlich, ist aber ebenfalls wichtig. Nur weil ein Platz eine schlechte Bewertung hat, muss dieser nicht unbedingt schlecht sein. Teilweise haben andere User einfach einen schlechten Tag erwischt oder beurteilen Plätze nach anderen Kriterien als du.

Kritik an Apps wie park4night

Für viele sind park4night und Co. Segen und Fluch zugleich: Auf der einen Seite machen sie das Reisen erheblich bequemer, sparen Zeit und Umwege bei der Platzsuche und verhelfen nicht selten zu genialen Stellplätzen. Auf der anderen Seite nehmen sie einen Teil des **Entdecker-Abenteuers** vom Reisen und können aus einstigen Geheimtipps **überfüllte Camper-Hotspots** machen – mit all den schlechten Nebenwirkungen wie herumliegenden Fäkalien oder im schlimmsten Falle sogar Sper rungen des Platzes.

Ich verstehe definitiv beide Seiten und ihre Argumente – und befnde mich wohl irgendwo dazwischen. In meinen Augen sind diese Apps schlichtweg zeitgemäß und die logische Konsequenz aus der fortschreitenden Digitalisierung und dem Vanlife-Boom. Letztlich ist – wie so oft – gesunder Menschenverstand und eine gemäßigte Haltung gefragt. Zu viel von einer Sache ist nie gut – und deshalb empfehle ich dir auch, dich nicht nur auf Apps wie park4night zu verlassen und es stattdessen auch einmal mit den nachfolgenden Stellplatz-Methoden zu versuchen.

Satellitenbild & Kartenmaterial

Als ich mit dem Wildcamping begann, damals noch mit Rucksack und Zelt unterwegs, nutzte ich vor allem **digitale Wanderkarten** zur Nachtplatzsuche. In detailliertem Kartenmaterial lassen sich ebenes Gelände, Lichtungen, Bachläufe, Wege und Straßen gut erkennen. Diese Methode braucht gewiss etwas Übung und Vertrautheit mit der jeweiligen Karte, dann funktioniert sie aber ganz gut – auch mit dem Van. Mittlerweile können wir alle problemlos **Satellitenbilder** der

gesamten Welt abrufen – kostenlos und jederzeit. Voraussetzung dafür ist natürlich ein Smartphone mit Internetanbindung – und auch hier etwas Praxiserfahrung.

Ich entscheide mich für diese Methode der Stellplatzsuche immer dann, wenn ich entweder keinen Platz in den genannten Apps finde oder mich bewusst nach etwas mehr Abenteuer und neuen Entdeckungen beim Reisen fühle.

Meine **Vorgehensweise** ist dabei recht einfach:

1. Ich nutze Google Maps und schalte auf Satellitenansicht um.
2. Ich scanne das umliegende Gebiet nach Stellen ab, die einerseits unbebaut und natürlich aussehen, andererseits aber auch über eine Straße oder Weg zugänglich sind.
3. In dieses Gebiet zoome ich hinein, um nach konkreten Stellplatzmöglichkeiten zu suchen: Lichtungen im Wald, asphaltierte Parkplätze oder offensichtlich befahrbare Stellen abseits der Straße.
4. Wenn verfügbar, nutze ich die StreetView-Ansicht, über die sich virtuell über die Straße fahren und so ein genaueres 3D-Bild machen lässt.

Spezifischer lassen sich die Schritte nicht beschreiben, da sie letztlich immer von dem individuellen Platz abhängen. Mit etwas Übung und einem geschulten Auge wird es immer leichter, so die Gegebenheiten vor Ort abzuschätzen und gute Stellplätze ausfindig zu machen. Um diese Methode zu erlernen, empfehle ich dir folgende **Übung**: Schaue dir immer wieder die Satellitenbilder von Plätzen an, an denen du bereits vor Ort bist. So kannst du das digitale Bild mit der echten Umgebung

verknüpfen und allmählich trainieren, das 2D-Bild in die Realität zu „übersetzen“.

Übrigens: Manchmal lohnt sich auch eine gezielte **Sucheingabe** über Google Maps, um Stellplätze zu finden – etwa „parking“ oder „cathedral“ (wo es auch häufig Parkplätze gibt). In Deutschland habe ich schon oft geeignete Spots gefunden, indem ich nach „Wanderparkplatz“ gesucht habe.

Auf eigene Faust erkunden

Letztlich gibt es noch die gute, alte Möglichkeit, drauflos zu fahren und die Umgebung selbst zu erkunden. Gerade in Gegenden, in denen es sehr viele Stellmöglichkeiten gibt, macht diese Methode durchaus Sinn und Spaß. Beispielsweise in Schottland, wo das Wildcamping fast überall erlaubt ist, habe ich oft so meine Stellplätze gefunden - einfach durch den Tag fahren und wenn immer ein Ort gut gefällt, dort bleiben. Diese Art des Reisen fühlt sich meines Erachtens besonders losgelöst und entspannt an – vorausgesetzt, es klappt auch. Denn wenn du nicht gerade in kaum zivilisierten Gegenden unterwegs bist, ist diese Methode nicht besonders Erfolg versprechend. Im schlimmsten Falle fährst du zahlreiche Orte ab und findest am Ende gar keinen Stellplatz. Dann hast du jede Menge Zeit, Geld und Kraftstoff verschwendet – und bist am Ende noch frustriert.

Trotzdem: Mit etwas **Erfahrung** kannst du auch auf diese Weise mitunter gute Stellplätze finden. Auch hier gilt wieder, mit der Zeit ein geschultes Auge für vielversprechende Wege und Straßen zu bekommen, die dich zu einem guten Ort führen können.

Wenn du nicht über eine ausgesprochen gute Intuition verfügst, empfehle ich dir aber, diese Methode zumindest mit der **Vorab-Recherche per Satellitenbild** zu kombinieren: Stecke dir ein Gebiet ab, in das du fährst – und suche von dort aus mit dem Van oder auch zu Fuß die Gegend nach geeigneten Stellplätzen ab.

Übrigens: Bei **Nacht** gestaltet sich diese Stellplatzsuche vor Ort äußerst schwierig. Auch wenn du vernünftige Scheinwerfer hast, lässt es sich im Dunkeln immer schwer abschätzen, wie der Ort tatsächlich aussieht und aufgebaut ist. Versuche daher nach Möglichkeit, Campspots immer nur bei Tageslicht auf eigene Faust zu erkunden.

Was macht einen guten Stellplatz aus?

Jeder hat so seine eigenen Vorlieben, was favorisierte Stellplätze angeht: Die einen stehen gerne am Meer, die anderen in den Bergen, die einen wollen lieber ihre Ruhe abseits der Zivilisation, die anderen freuen sich über möglichst vielfältige Gesellschaft. (Un)abhängig von den individuellen Vorlieben gibt es einige Faktoren, die du bei der Wahl des Stellplatzes beachten kannst. Dabei sei gesagt: Insbesondere Vanlife-Neulinge stellen sich gerne ohne weiteres Überlegen an die erstbeste Stelle, die ihnen ihr Bauchgefühl empfiehlt. Mit etwas Campererfahrung würden sie vielleicht einen anderen Platz wählen oder den Van anders positionieren – trotzdem vermissen sie in der Einfachheit und Abenteuerlust von frisch gebackenen „Vanlifern“ nichts. Soll heißen: Die folgenden Faktoren können, müssen aber nicht beachtet werden, wenn du (d)einen perfekten Stellplatz finden willst.

Mögliche Faktoren für einen guten Stellplatz:

- **Legalität:** Idealerweise hast du einen Stellplatz, an dem du legal parken, nächtigen oder sogar campieren kannst.
- **Diskretion:** Wie auffällig stehst du an der jeweiligen Stelle? Vor allem wenn es sich um einen nicht legalen Stellplatz handelt, kann ein gut versteckter Spot vor Ärger schützen – aber auch sonst für mehr Privatsphäre sorgen und verhindern, Einheimische mit dem Campingverhalten zu provozieren.
- **Lärm:** Nahe gelegene Straßen oder Flughäfen, aber auch Strandbars mit Partygästen oder starker Wellengang in einer Bucht können eventuell Schlaf stören und für weniger Komfort sorgen.
- **Sonne/Schatten:** Vor allem in heißen Regionen ist Schatten Gold wert. Ist es hingegen kühler, erfreut ein sonniger Stellplatz die Gemüter. Wer seinen Strom über Solar bezieht, muss sich spätestens nach einigen Tagen um ausreichend Sonneneinstrahlung bemühen.
- **Wind:** Wenn starker Wind seitlich gegen das Wohnmobil schlägt, dann kann es ziemlich ungemütlich werden. Von daher: Windschatten suchen oder längs zur Windrichtung stellen.
- **Ebenerdig:** Damit im Inneren des Vans nicht alles schief ist, sollte der Untergrund möglichst ebenerdig sein. Abhilfe schaffen kannst du mit Auffahrkeilen, Steinen oder Hölzern unter den Reifen (siehe „[Schräglage im Van](#)“).

- **Terrain:** Der Platz sollte nicht nur bei Ankunft befahrbar sein. Wenn mit Regenschauern zu rechnen ist, solltest du vorab schon prüfen, ob der Untergrund wetterfest ist.
- **Aussicht:** Eine tolle Aussicht kann einen Stellplatz enorm aufwerten.
- **Wasser:** Wenn Wasserzugang zu Fuß erreichbar ist, macht dies einen Stellplatz auf lange Sicht deutlich komfortabler – zur Körperhygiene, zum Abwaschen, gegebenenfalls auch zum Trinken und in jedem Fall fürs Ambiente.

*Mit der entsprechenden inneren Haltung ist
jeder Platz perfekt.*



Reiseziele & regionale Preisunterschiede

Die unterschiedlichen Lebenshaltungskosten und Preise verschiedener Länder sind ein weiterer wichtiger Faktor für kostengünstiges Vanlife. Besonders schwer ins Gewicht fallen diesbezüglich Lebensmittel und Spritkosten, aber auch Maut, Eintrittsgelder, Stellplatzkosten, Visum und andere Gebühren können relevant sein.

Pauschale Aussagen und Empfehlungen lassen sich diesbezüglich nur schwer treffen, da sich die Preise stetig ändern und die

letztlichen Ausgaben auch von deinem individuellen Lebensstil abhängen. Innerhalb Europas habe ich vor allem die skandinavischen Länder, Großbritannien und Irland sowie Frankreich und die Schweiz als **sehr teuer** empfunden: In diesen Ländern sind sowohl Lebensmittel als auch Diesel und Benzin deutlich teurer als in vielen anderen europäischen Ländern. In Italien ist beispielsweise Kraftstoff teuer, aber Lebensmittel etwas preiswerter.

Als **relativ günstig** habe ich bisher Polen, Tschechien, Albanien und weitere Länder Osteuropas kennengelernt. Auch Spanien, Portugal und Deutschland können recht günstig sein. Auf meinen bisherigen Reisen waren Marokko und die Türkei **die günstigsten Länder** – es kann sich also durchaus lohnen, auch weitere Strecken zurückzulegen. Die Fahrtkosten in entferntere Länder lassen sich dann mit den günstigeren Lebenshaltungskosten relativ gut wieder wettmachen – vor allem, wenn du es beispielsweise in den Iran schaffst, wo Diesel nur ein paar Cent pro Liter kostet.

Ich empfehle dir, vorab zu den Preisen der verschiedenen Länder zu **recherchieren** – und deine Reiseplanung entsprechend anzupassen. Hier gilt wieder individuell abzuwegen, welche Kosten du für welchen Genuss in Kauf nehmen willst. Auf Skandinavien würde ich beispielsweise nicht gänzlich verzichten wollen, auch wenn es dort so teuer ist. Für lange Aufenthalte bevorzuge ich dann aber doch lieber Länder, in denen es sich günstiger reisen lässt.

Außerdem kannst du **regionale Preisunterschiede geschickt nutzen** – und mit diesen zu planen. Dafür ist eine entsprechende Vorab-Recherche zu den jeweiligen Ländern notwendig.

Regionale Preisunterschiede nutzen

Spritkosten

Kaum etwas schlägt beim Vanlife so sehr zu Buche wie die unterschiedlichen Spritkosten der verschiedenen Länder. Während in Frankreich der Liter Diesel schon mal um die 1,50 Euro kostet, gibt's direkt hinter der spanischen Grenze Diesel teilweise für etwa 1,05 Euro. Auf eine Tankfüllung von 80 Liter macht das einen Unterschied von 36 Euro – was wiederum schon wieder für einen Wocheneinkauf an Lebensmittel genügt. Derart krasse Unterschiede gibt es in vielen Landesgrenzen – zum Beispiel auch zwischen Österreich und Italien, Portugal und Spanien oder der Türkei und dem Iran.

Deshalb empfehle ich grundlegend, immer vorab die Spritkosten des nächsten Landes zu **recherchieren**. Dazu dient beispielsweise die [Preisliste vom ADAC](#).

Wenn der Kraftstoff im nächsten Land viel teurer sein wird, sollte vor der Grenzüberfahrt zumindest nochmal der **Tank komplett gefüllt** werden. Empfehlenswert sind darüber hinaus auch einige **Tankkanister**. Aber Achtung: Die meisten Länder haben Einfuhrgrenzen für Diesel und Benzin. Wenn du auf der sicheren Seite bleiben willst, solltest du vorher auch die jeweiligen Zoll-Regelungen überprüfen.

Die umgekehrte Strategie gilt natürlich, wenn die Spritkosten im nächsten Land deutlich günstiger sein werden: Dann sollte entsprechend geplant werden, um nur möglichst wenig Kraftstoff zu teureren Preisen zu erwerben – und mit möglichst leerem Tank über die Grenze zu fahren.

Lebensmittel, Luxusgüter und andere Kosten

Dieselben Prinzipien kannst du so oder anders natürlich auch auf andere Güter anwenden. Große Preisunterschiede kann es je nach Land und Region vor allem bei **Luxus- und Genussgütern** wie Tabak, Kaffee und Alkohol geben, aber auch etwa bei **Lebensmitteln und Hygiene-Produkten**.

Nun ist es gewiss nicht praktikabel, einen wochenlangen Vorrat an Obst und Gemüse ins nächste Reiseland mitzunehmen. Bei hochpreisigen und/oder gut haltbaren Gütern kann das aber durchaus sinnvoll sein: So habe ich schon öfters von Leuten gehört, die nach Marokko einen Vorrat an Fleischprodukten, Käse und Alkohol mitnehmen – da diese Artikel dort deutlich teurer als in Europa sind. Auch Raucher tun gut daran, vorab die Tabak- und Zigarettenpreise zu vergleichen – und ihre Vorräte beispielsweise in Polen, Andorra oder Gibraltar aufzustocken, anstatt dann teuer in Frankreich oder Portugal einzukaufen. (Ich selbst konsumiere weder tierische Produkte noch Alkohol oder Tabak – das ist natürlich noch günstiger...)

Handeln mit Gütern

Noch mehr profitieren von regionalen Unterschieden kannst du, indem du diese zum Handeln von Gütern benutzt: Waren in einem Land günstig eingekauft, und im nächsten Land gewinnbringend weiter verkauft.

Gewiss fühlt sich nicht jeder zum Händler berufen. Außerdem ist damit nicht nur Aufwand verbunden, sondern auch Platz zum Lagern der Güter nötig. Darüber hinaus sollten auch hier wieder Einfuhr- und Verkaufsbestimmungen der Länder beachtet

werden – vor allem wenn es sich um Waren wie Alkohol, Tabak, Schmuck und Sammlerwaren handelt.

Ich habe in Vergangenheit schon öfters Handgemachtes aus Marokko oder der Türkei in größeren Stückzahlen zu günstigen Preisen erworben und diese dann in Europa auf Festivals und Parkplätzen wieder weiter verkauft. So lässt sich teilweise ein ganz netter Nebenverdienst machen.

Dienstleistungen

Auch bei zahlreichen Dienstleistungen kann sich das Bereisen unterschiedlicher Länder auszahlen: Je niedriger der Stundenlohn, desto größer ist die Ersparnis bei zeitintensiven Arbeiten. Als Vanlifer macht sich das zum Beispiel bei Wartungsarbeiten und Reparaturen, aber auch Erweiterungen am Fahrzeug wie einem neuen Dachgepäckträger oder ähnlichem bezahlt. Darüber hinaus kannst du natürlich auch Kleider oder andere Textilien günstig reparieren lassen anstatt neue zu kaufen. Als Europäer können wir in fremden Ländern oft problemlos etwas mehr als den normalen regionalen Lohn bezahlen und so immer noch sparen – Win-win für beide Seiten.



Gesund und günstig essen

Auf viele Dinge lässt sich gänzlich verzichten – auf Essen und Trinken nicht. Wir alle müssen unseren Körpern ausreichend Nahrung und Flüssigkeit zuführen, um zu leben. Trotzdem, oder gerade deswegen, solltest du dir die Ausgaben in diesem Bereich genau anschauen – mit den richtigen Tipps und Tricks kannst du hier unglaublich viel Geld sparen. Das Gute hierbei: Oft ist der kostengünstigere Weg auch der umweltfreundlichere.

Gerade in Hinblick auf die Ernährung lohnt es sich unglaublich sehr, **den eigenen Konsum** einmal genauer unter die Lupe zu nehmen und kritisch zu hinterfragen – nicht nur, weil du so jede

Menge Geld sparen, sondern auch dir, deiner Gesundheit und der Umwelt Gutes tun kannst.

Viele essen und trinken **extrem verarbeitete Produkte**, die die Bezeichnung „Lebensmittel“ teilweise nicht mehr verdient haben: Auszugsmehle, billige Fette und raffinierter Zucker werden mit Geschmacksverstärkern, Aromen, Farbstoffen, Konservierungsmitteln und allerlei chemischen Zusätzen vermengt – hübsch verpackt und aufwendig beworben, sollen diese Produkte qualitativ hochwertig wirken und den Kunden überzeugen. Die gesundheitlichen (Neben-)Wirkungen und die Ökobilanz sind im besten Falle zweitrangig.

Dabei kann es so viel einfacher, nachhaltiger und gesünder gehen – mit natürlichen Lebensmitteln aus der Region und einem bewussten Umgang mit Ernährung und Konsumgütern.

Kaum ein Thema ist so umstritten wie die Frage, was **gesunde Ernährung** ist und was nicht. Viele behaupten, den ultimativen Weg gefunden zu haben – und verteufeln auf dogmatische Art und Weise alles, was nicht in ihr Ernährungsweltbild passt. Die Wissenschaft, der wir im westlichen Kulturre Raum so viel Glauben schenken, macht ständig neue Erkenntnisse und muss immer wieder über den Haufen werfen oder korrigieren, was vorher als Wahrheit galt. Ich möchte an dieser Stelle niemanden belehren oder für seine Ernährung verurteilen. Stattdessen möchte ich dich dazu anregen, dir deinen eigenen Konsum genauer anzuschauen – und für dich selbst herauszufinden, was für dich der beste Weg ist.

Genussmittel minimieren

Als Genussmittel gelten all jene Nahrungsmittel, die wir für unseren Körper und unsere Gesundheit nicht brauchen, sondern hauptsächlich wegen ihres Geschmacks oder ihrer anregenden oder berauschenden Wirkung konsumieren. Das heißt: ***Alles, was in diese Kategorie fällt, könnten wir eigentlich gänzlich aus unseren Konsumgewohnheiten streichen.*** Doch für viele sind Kaffee, Alkohol und Schokolade aus dem Alltag kaum mehr wegzudenken. Wenn es dir genauso geht, dann sollten bei dir Alarmglocken angehen: Indem wir uns und unser Wohlbefinden von Genussmitteln abhängig machen, geben wir ein Stückchen Freiheit auf. Als wäre das nicht schon schlimm genug, gehen diese Produkte auch ins Geld – von eventuellen gesundheitlichen Problemen mal abgesehen. Genügend Gründe also, den Konsum von Genussmitteln zu minimieren – die ich gerne auch als „Luxusgüter“ bezeichne. Denn genau das sollten Genussmittel sein: ein Luxus, den man sich hin und wieder gönnnt – aber nicht ständig und in großen Mengen.

Zu **Genussmitteln** zählen unter anderem:

- alkoholische Getränke (Bier, Wein, Spirituosen usw.)
- Erfrischungsgetränke (Limonaden, Energy Drinks usw.)
- Kaffee
- Schokolade
- Süßigkeiten (Gummibären, Eiscreme usw.)
- Süßgebäck (Blätterteig, Krapfen usw.)
- Salzige Snacks (Chips, Salzstangen usw.)

Die allermeisten Nahrungsmittel auf dieser Liste gelten zweifelsohne als ungesund. Bei Wein, Schokolade oder Kaffee lässt

sich darüber streiten, inwiefern diese in kleinen Mengen gesundheitsfördernd wirken können. In kleinsten Mengen schlagen diese Produkte auch finanziell kaum zu Buche – bei exzessivem Konsum hingegen schon.

Ich habe mich dazu entschieden, alle aufgeführten Genussmittel aus meinem Leben zu streichen – bis auf ein Stückchen Schokolade von Zeit zu Zeit. Was für den einen wie großer Verzicht scheinen mag, empfinde ich tatsächlich als zusätzliche Freiheit: Die **Freiheit**, auch ohne diese Produkte glücklich zu sein und mein Geld für andere Dinge ausgeben zu können. Das heißt natürlich nicht, dass ich jeglichen **Genuss** aus meinem Leben gestrichen hätte. Stattdessen backe ich mir Kuchen selbst oder erfreue mich an frischen Früchten anstelle von Süßigkeiten – wo wir auch schon beim nächsten Punkt wären: frische Lebensmittel anstatt industriell verarbeiteter Produkte.

Industriell verarbeitete Produkte vermeiden

In eine ganz ähnliche Kategorie wie Genussmittel fallen industriell verarbeitete Produkte jeglicher Art. Die meisten Genussmittel zählen ohnehin zu dieser Kategorie, darüber hinaus gehören aber auch etliche weitere Waren zu den industriell verarbeiteten Produkten.

Diese bringen ganz ähnliche Probleme mit sich wie die bereits besprochenen Genussmittel: Industriell verarbeitete Produkte sind (meistens) **ungesünder** und haben fast immer eine schlechtere **Ökobilanz** als selbst zubereitete Lebensmittel – schon alleine wegen des anfallenden Verpackungsmülls. Noch dazu sind hochverarbeitete Produkte in der Regel auch **teurer** – obwohl für sie häufig minderwertigere Zutaten verwendet

werden. Obendrauf kommt der Individualitäts- und Spaßfaktor vom Zubereiten eigener Speisen und Getränke.

Klar, teilweise können Fertigwaren schlichtweg praktischer sein – gerade auch im Van: Fertignudeln aus der Dose kannst du auch auf kleinstem Raum schnell zubereiten, oder einfach gleich kalt essen.

Davon abgesehen spricht in meinen Augen aber alles dafür, derartige Produkte zu vermeiden – der eigenen Gesundheit, der Umwelt und dem Portemonnaie zuliebe.

Vegetarisch-vegane Ernährung

Vegetarier essen kein Fleisch. Veganer essen auch keine anderen tierischen Produkte, etwa Eier, Milch oder Käse. Für diese Ernährungsform gibt es **viele potentielle Gründe** – etwa aus ethischen Gründen, um Tierleid zu vermeiden, aus gesundheitlichen, ökologischen, finanziellen oder praktikablen Gründen. Für mich ist es eine Kombination aus allen genannten Motiven, weshalb ich mich seit mehreren Jahren überwiegend vegan und fast ausschließlich vegetarisch ernähre. Selbst die Vereinten Nationen empfehlen weltweit eine vegan(ere) Ernährung im Sinne des Umweltschutzes.

Wie weiter oben bereits erwähnt, werden über die verschiedenen Ernährungsformen erbitterte Diskussionen geführt – dazu möchte ich an dieser Stelle nicht beitragen. Stattdessen möchte ich lediglich auf die **finanziellen und praktikablen Vorteile** einer (vorwiegend) vegetarischen oder veganen Ernährung eingehen.

Kosten

Die Produktion von tierischen Nahrungsmitteln geht mit mehr Aufwand und deutlich erhöhtem Ressourcen-Bedarf einher (Landfläche, Wasser, Futtermittel etc.). Deshalb wäre es vollkommen logisch, dass tierische Produkte kostspieliger sind als pflanzliche Lebensmittel. Dass dem nicht überall so ist, liegt vorrangig an Subventionen: Viele Länder und Ländervereinigungen (wie die EU und die USA) subventionieren tierische Lebensmittel so stark, dass am Ende ein Liter Kuhmilch nur einen Bruchteil von pflanzlichen Milch-Alternativen kostet. Aus diesem Grund ist eine vegetarisch-vegane Ernährung **nicht immer günstiger** – zumindest, wenn man alternativ zu billig produzierten Fleisch und Milchprodukten greift. Aber das ist nicht überall so: In vielen Ländern der Welt sind tierische Lebensmittel (zum Teil deutlich) teurer als pflanzliche Lebensmittel. In diesen Fällen ist eine vegetarisch-vegane Ernährung im Sinne eines Low-Budget-Lebensstils.

Praktikabilität

Praktisch ist eine vegetarisch-vegane Ernährung insofern, dass die meisten tierischen Lebensmittel **leichter verderblich** sind als pflanzliche Lebensmittel. Vor allem bei Fisch und Fleisch ist ein Kühlschrank in den meisten Fällen notwendig, wenn die Nahrungsmittel nicht gleich am Kauftag verzehrt werden sollen. Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide halten sich dagegen (zum Teil sogar besser) bei Raumtemperatur. Deshalb macht es mir die vegane Ernährung leichter, auf eine Kühlmöglichkeit im Van zu verzichten – die mit Anschaffungs- und Betriebskosten einherginge.



Regional-saisonaleinkauf

Regionale Lebensmittel sind meistens **kostengünstiger**, da sie nicht erst weite Transportwege zurücklegen müssen. Aus demselben Grund sind sie in der Regel auch **umweltfreundlicher**. Außerdem unterstützt du mit regionalen Lebensmitteln die Landwirte und Produzenten vor Ort. Ein zusätzlicher Bonus beim Reisen: Kaufst du immer regional ein, kommst du damit automatisch in den Genuss der jeweiligen **Landesküche**.

Saisonale sind all jene Lebensmittel, die zu der jeweiligen Jahreszeit Saison haben – also frisch vom Feld oder Baum kommen. Damit ist **Saisonalität** mehr oder weniger Voraussetzung für Regionalität: Nur was es aktuell in der jeweiligen Gegend zu

ernten gibt, kannst du regional einkaufen. Alles, was nicht auf den Feldern oder Lagerung des jeweiligen Landes gibt, muss importiert werden – das bedeutet in der Regel mehr Kosten und eine schlechtere Ökobilanz. Wenn du saisonal einkaufst, variiert der Speiseplan mit der Zeit ganz automatisch – je nach Saison gibt es unterschiedliche Lebensmittel. Diese **Vielfalt** ist nicht nur lecker und abwechslungsreich, sondern auch gesund.

Regional und saisonal ist günstiger, umweltfreundlicher und gesünder.

In den meisten Ländern sind (**Bauern-)**Märkte die beste Möglichkeit, um regional und saisonal einzukaufen. Aber es ist längst nicht mehr so, dass es auf den Märkten nur Lebensmittel aus der Region gäbe. Auch die Händler kaufen viele Waren aus dem Ausland hinzu. Deshalb lohnt es sich, auch hier nach der Herkunft der Lebensmittel zu fragen.

In manchen Ländern wie Portugal, Griechenland, Türkei oder Marokko gibt es vor allem in ländlichen Regionen noch häufig Bauernmärkte, auf denen die Erzeuger ihre eigenen Waren zum Verkauf anbieten. Direkter und frischer geht es nicht.

Wo du keine Märkte ausfindig machen kannst, sind Lebensmittel-Läden und Supermärkte natürlich ebenfalls eine Option. Mittlerweile sind in fast allen Shops die Waren nach Herkunft dekliniert. Wo das Schild fehlt, hilft eine Nachfrage bei den Mitarbeitern.

Alternativ kann es auch immer einen Versuch wert sein, direkt bei Bauern und Einheimischen nachzufragen – vor allem, wenn du gerade bei der Ernte an einem Feld vorbeikommst.

Die bisher genannten Tipps und Hinweise zu bedachtem Konsum können dir schon eine gute Guideline für kostengünstiges und gesundes Essen bieten. Schauen wir genauer hin, gibt es aber noch viele wichtige Tricks und Methoden, um bei der Verpflegung auf Reisen eine Menge Geld zu sparen. In meinem ersten Vanlife-Jahr habe ich fast gar kein Geld für Essen ausgegeben – stattdessen habe ich kostenlos vom Überfluss in unseren zivilisierten Ländern profitiert (Stichwort „Containern“, mehr dazu gleich). Mittlerweile kaufe ich deutlich mehr Lebensmittel zu – unter anderem, um eine abwechslungsreichere Kost zu garantieren und fast ausschließlich Bio-Lebensmittel zu konsumieren. Je nach Land ist für mich der Müll-Container aber immer noch Hauptquelle für kostenlose und gute Nahrung – in Deutschland etwa, wo Lebensmittel mit derart guter Qualität weggeschmissen werden, dass mir der Umweg durch den Supermarkt-Haupteingang überflüssig erscheint. Auch wenn Containern zum Glück immer mehr auch bei der breiten Masse ankommt, rümpfen viele bei der Vorstellung immer noch die Nase – meistens, aber nicht immer zu Unrecht, wie meine Erfahrung gezeigt hat. Deshalb schauen wir uns in diesem Kapitel das sogenannte Dumpster-Diving (zu Deutsch „Mülltonnen-Tauchen“) sowie weitere Methoden und Tipps an, mit denen du jede Menge Geld bei der Verpflegung sparen kannst.



Selber kochen oder essen gehen

Dass selbst zubereitetes Essen deutlich günstiger ist als Speisen vom Imbiss oder gar Restaurant, ist eigentlich den meisten bewusst. Trotzdem sehen sich einige Vanlifer dazu gezwungen, immer wieder essen zu gehen – etwa, da ihnen der Platz zum bequemen Kochen fehlt, sie nicht gut mit Lebensmitteln und Koch-Utensilien eingedeckt sind oder es ihnen an Rezeptideen mangelt. Nun gehört es manchmal auch zum **Urlaubs-Feeling** dazu, „es sich richtig gut gehen zu lassen“ - was häufig das Essen im Restaurant mit einschließt. Für mich ist das nicht der

Fall, da leider in vielen Lokalen minderwertigere Zutaten verwendet werden als in meiner Küche oder es schlichtweg kaum (veganes) Essen nach meinem Geschmack gibt. Wenn ich „essen gehe“, dann im Rahmen einer Snack-Tour, bei der ich durch die Straßen ziehe und nach günstigem **Street Food** suche – aber nur in Ländern, in denen dieses sehr günstig ist. Trotzdem verstehe ich natürlich jene, denen ein Restaurant-Besuch wichtig ist. Hier muss wieder jeder individuell sein gesundes Mittelmaß finden: Wie wäre es beispielsweise, mit einmal essen gehen pro Woche – und selber kochen an den anderen sechs Tagen?

Fakt ist einfach, dass ein Restaurant-Besuch finanziell ganz schön zu Buche schlagen kann: In den meisten Fällen kannst du für die Kosten für eine Hauptspeise plus Getränk locker Lebensmittel für zwei bis drei Tage auf dem Wochenmarkt einkaufen.

In einigen Ländern lässt sich aber durchaus auch sehr günstig essen gehen – vorausgesetzt, du findest die richtigen Orte. Neben erwähntem Street Food empfehle ich vor allem jene Lokale, in denen die Einheimischen essen gehen – anstelle der schicken Touri-Restaurants an der Strandpromenade.

Selber zu kochen, ist für mich nicht nur eine der schönsten Hobbys im Leben – sondern auch ein **wichtiger Schlüsselpunkt zum Low-Budget-Vanlife**. Deshalb halte ich eine vernünftige **Kochmöglichkeit** im oder am Van für essenziell - „vernünftig“ heißt in diesem Falle, dass ausreichend Platz vorhanden sein und sich in einer bequemen Position kochen lassen sollte, auch bei kaltem oder regnerischen Wetter. Zwei Gasplatten wären dafür natürlich optimal, aber auch ein einfacher (mobiler) Gaskocher reicht vollkommen, um leckere, vollwertige Speisen zuzubereiten.

In der Van-Küche sind Flexibilität, Kreativität und Offenheit für Neues besonders wichtig.

Der beschränkte Platz und die limitierten Koch-Utensilien und Zutaten erfordern oft, etwas um die Ecke zu denken und offen für Neues zu sein: So kannst du mit etwas Übung im Van auch Speisen kochen, die solchen aus einer vollwertigen Küche in nichts nachstehen.

Dabei jetzt ins Detail zu gehen, würde zweifelsohne den Rahmen dieses Buchs sprengen. Tatsächlich plane ich, in der Zukunft eine Art Kochbuch für Vanlifer und Minimalisten zu veröffentlichen – in dem ich dir genau all die praktischen Tipps und Tricks für die Küche mitgeben möchte, die ich in den zahlreichen Jahren des Backpacking- und Van-Lebens gelernt habe.

An dieser Stelle soll es erst einmal genügen, dir den **Impuls** mitzugeben, deine Ess- und Zubereitungsgewohnheiten genauer unter die Lupe zu nehmen und zu hinterfragen. Wie gesagt, gegen einen gelegentlichen Imbiss- oder Restaurant-Besuch ist gewiss nichts einzuwenden. Wer aber wirklich kostengünstig leben und reisen möchte, kommt nicht umher, sich seine eigenen Speisen zuzubereiten. Neben dem Kostenvorteil bringt das auch noch viele **weitere Vorzüge** mit sich: Du hast die volle Kontrolle, welche Zutaten in welchen Mengen im Gericht landen, kannst damit auch genau den Geschmack bestimmen sowie ausschließlich aus regionalen und saisonalen Zutaten kochen – **und außerdem macht Kochen einfach super viel Spaß!**



Lebensmittel aus der Natur

Was einst die logischste (und einzige) Nahrungsquelle des Menschen war, ist heutzutage für viele in Vergessenheit geraten: Lebensmittel aus der Natur. Wilde Kräuter und Beeren, Samen und Nüsse, Wildobst, Pilze, essbare Blüten und – für die Nicht-Veganer unter uns – auch wilde Tiere: Es gibt unglaublich viele Lebensmittel aus der Natur – ganz ohne Geld.

Klar, in vielen Teilen der Welt ist die Natur leider nicht mehr so intakt – und wieder andere Lebensräume bieten naturgemäß kaum Nahrungsquellen (etwa Wüsten), aber vielerorts sind wild wachsende Pflanzen noch immer eine gute Möglichkeit, um direkt ohne Umwege und ohne Kosten an gute Lebensmittel zu

kommen. Das gilt selbst in bewirtschafteten und zivilisierten Gegenden: Auf den „ganz normalen“ Wiesen Europas wächst eine **Vielzahl essbarer Kräuter und Pflanzen** – vom Löwenzahn über die Brennnessel bis zum Gänseblümchen. Aus diesen kannst du einfache gesunde Salate und andere Speisen zubereiten. Dabei musst du ja nicht gänzlich auf Nahrung aus der Natur umstellen – auch anteilig im Essen verwendet, kannst du Geld sparen. Aus vielen wilden Kräutern und Pflanzen kannst du zudem auch leckere, gesunde **Tees** zubereiten – etwa aus Rosmarin, Thymian, Brennnessel, Wegerich und so weiter. Zum Teil gibt es auch wild wachsende **Obstbäume**. Vielerorts kannst du außerdem essbare **Samen und Nüsse** sammeln – Walnüsse, Haselnüsse, Esskastanien... Die Auswahl ist enorm.

Diese Thematik ist so umfassend, dass es hierfür ein eigenes Buch bedürfe – und diese gibt es ja auch zahlreich. Ich empfehle dir daher, entsprechende Literatur für die jeweiligen Gegenden und Länder zu beschaffen, in denen du unterwegs bist. Viele Informationen gibt's natürlich auch, zum Teil gut sortiert, im Internet.

Wichtig sind folgende **Grundregeln**:

- **Halte die Augen offen:** An den meisten Orten gibt es essbare Pflanzen, Kräuter, Nüsse, Pilze oder Beeren. Mit etwas Übung entgeht dir die Fülle der Natur nicht mehr.
- **Sei dir sicher:** Bei der Bestimmung der Funde solltest du keine Zweifel haben. Ein Fehler kann hier im allerschlimmsten Falle sogar das Leben kosten. Deshalb solltest du gute Literatur oder fachkundige Begleitung haben.

- **Alles in Maßen:** Finde eine gute Balance. Viele Lebensmittel sind gesund, solange du nicht zu viel von ihnen verzehrst. So gibt es beispielsweise zahlreiche Wildkräuter, deren Bitterstoffe in Maßen gesund wirken, bei zu großer Zufuhr aber Nebenwirkungen haben können.
- **Die richtige Zubereitung:** Recherchiere, welche Pflanzenteile der gefunden Pflanze essbar sind – und wie du diese am besten zubereiten solltest. Manche Lebensmittel sind etwa nur gekocht oder anderweitig verarbeitet genießbar. So werden zum Beispiel Eicheln essbar, indem du die Kerne für ein bis zwei Tage in frischem Wasser ausspülst.
- **Saubere Sammelstellen:** Pflanzen aus der Natur solltest du möglichst nie direkt am Wegrand, Straßenrand oder direkt neben einem bewirtschafteten Acker sammeln. Dort können die Funde kontaminiert sein – etwa durch Abgase, Urin oder Pestizide.
- **Wildbestand schützen:** Ernte niemals gesamte Wildbestände ab, sondern lass immer genügend Pflanzen stehen, damit diese sich weiter vermehren können. Selbiges gilt auch für Beeren oder Nüsse, die außerdem wichtige Nahrungsquelle für wild lebende Tiere sind. Zudem unterliegen einige Pflanzen- und Tierarten besonderem Schutz – und das aus gutem Grund: Um ihr Fortbestehen zu sichern, solltest du diese nie sammeln, verletzen oder töten.

Fallobst retten: Neben wild wachsenden Pflanzen kannst du zum Teil auch viele gute Lebensmittel abstauben, wenn du nach Fallobst auf (einst) kultivierten Wiesen suchst. Es gibt nämlich tatsächlich vielerorts Obstbäume, die nicht mehr oder nur teil-

weise abgeerntet werden. Selbiges gilt auch für einige Nussbäume. Wichtig ist hier natürlich, herrenloses Obst von bewirtschafteten Plantagen zu unterscheiden – nicht dass aus der Sammelaktion plötzlich Diebstahl wird. Im Zweifelsfall solltest du daher bei angrenzenden Grundstücken nachfragen, ob die Bäume wirklich niemandem gehören – bzw. dich beim Besitzer erkundigen, ob du das Fallobst aufsammeln darfst. Auf Webseiten wie mundraub.org oder pflueck.org kannst du – zumindest in Deutschland – Bäume und Plantagen ausfindig machen, deren Obst du umsonst pflücken kannst.



Dumpster Diving (Containern)

Klar, “Essen aus dem Müll” klingt erst einmal alles andere als appetitlich. Der Irrsinn unserer Konsumgesellschaft ist aber inzwischen so weit gekommen, dass selbst einwandfreie Lebensmittel ohne jegliche Makel weggeschmissen werden. Wenn ich meine recycelte Nahrung mit anderen teile, können diese sich oftmals gar nicht vorstellen, dass ich dafür nichts bezahlt habe - da sie mitunter so frisch, gut, nahrhaft und lecker ist wie die aus dem Supermarkt-Regal.

Natürlich bedarf es teilweise einiges an Überwindung, um kopfüber einen stinkenden Container zu durchwühlen. Solange unsere Industrie und Gesellschaft aber noch keine anständigen Wege gefunden haben, nicht verwertetes Essen vernünftig an bedürftige Menschen zu bringen, werde ich nicht tatenlos zuschauen, wie all die guten Nahrungs- und Lebensmittel verschwendet werden. Deshalb - und weil sich so jede Menge Geld sparen lässt - bin ich ein Dumpster Diver.

Fürs Mülltauchen hat jeder so seine eigene **Strategie** - und die meisten behalten diese auch gerne für sich, um sich als einziger an den Vorräten zu erfreuen. Klar, wenn jeder Essen aus dem Müll nehmen würde, bliebe letztlich für kaum einen Dumpster Diver mehr genug über. Aber genau das sollte meines Erachtens letztlich das Ziel sein: dass sämtliches verwertbares Essen auch genutzt wird.

Von daher hier meine **Top-Tipps fürs Dumpster Diving:**

Wo?

- **Supermärkte:** Supermärkte sind definitiv die besten Anlaufstellen, wenn's um weggeworfenes Essen geht. Du wirst staunen, was vor allem bei den Marktketten jeden Tag im Müll landet. Welche Märkte am Erfolg versprechendsten sind, lässt sich schwer pauschalieren. Kaufland in Deutschland sowie die gigantischen Hypermärkte Frankreichs haben ihre Tonnen jedoch immer abgesperrt. Mein internationaler Favorit für kostenloses Essen ist LIDL. In Deutschland suche ich gerne Penny, Netto, Rewe oder Edeka auf, in Spanien eher Dia, Alimerka oder SuperSol.

- **Obstläden und kleine Märkte:** Auch vor größeren Obst- und Gemüseläden oder lokalen Supermärkten kann es sich lohnen, die nächstgelegenen Mülltonnen aufzusuchen. Hier ist die Beute meist nicht so riesig, aber Kleinvieh macht ja bekanntlich auch Mist.
- **Öffentliche Mülltonnen:** Nur selten habe ich hier bisher verwertbare Lebensmittel gefunden. Ein Blick lohnt sich trotzdem: Teilweise gibt's hier einwandfreie Kleidung, Elektrogeräte oder andere nützliche Dinge wie Plastikbeutel oder Regenschirme zu entdecken - aber das ist nochmal ein anderes Thema.

Wann?

- **Die richtige Uhrzeit:** Wenn ich an einem Supermarkt vorbeikomme, schaue ich immer in die Tonnen - egal, wie spät es ist. Tendenziell sind die Stunden am Morgen und zur Ladenschließung aber am erfolgreichsten - wenn die Mülleimer wieder frisch gefüllt werden. In manchen Märkten geschieht dies aber auch im Laufe des Tages.

Wie?

- **Gesetzeslage:** In vielen Ländern (einschließlich Deutschland) ist es gesetzlich verboten, etwas aus einer Mülltonne zu nehmen, da der Inhalt dieser entweder noch dem Ladenbesitzer oder der Müllverwertungsfirma gehört. Ich habe auch schon vereinzelt gehört, dass jemand Ärger mit der deutschen Polizei bekommen hat. Deshalbachte ich darauf, dass bei meinen Tauchgängen keine Staatsgewalt in Sichtweite ist. Ansonsten verstecke ich mich nicht: Selbst wenn

Markt-Mitarbeiter gerade am Mülleimer sind, mache ich mich “an die Arbeit”, nachdem ich sie freundlich begrüßt habe. Manchmal erntet man unschöne Blicke, meistens wird einfach freundlich zurück begrüßt. In all den Jahren wurde ich erst vier- oder fünfmal weggeschickt – eine Strafe gab es nie. Insgesamt ist das Dumpster Diving eine ziemlich sichere Sache - solange du es nicht übertreibst. Über videoüberwachte Absperrzäune zu klettern oder Türschlösser zu knacken, halte ich für keine gute Idee.

- **Ausnahmen SIND die Regel:** Über die Jahre habe ich gelernt, dass es beim Food-Recycling keine Pauschalregeln gibt. Ob Supermarktkette, Standort der Mülltonne (an der Straße, hinter dem Haus, an der Lieferrampe etc.), Uhrzeit und Größe des Funds: Alle Faktoren sind letztlich im Einzelfall verschieden. Deshalb versuche ich es immer wieder. Teilweise kommt nach zehn Misserfolgen plötzlich der Fund, der einen für zwei Wochen versorgt.
- **Nimm nicht alles mit:** Vor allem in Gegenden, in denen du weißt, dass auch andere Menschen vom kostenlosen Essen aus dem Müll leben, solltest du immer nur so viel mitnehmen, wie du auch wirklich verwerten kannst - so bleibt für jeden etwas. Außerdem sei vor der größten Gefahr beim Dumpster Diving gewarnt: Wenn vorhanden, greift man auch gerne bei Süßigkeiten und Junkfood reichlich zu - es ist ja alles umsonst! Da bedarf es einiges an Disziplin, nicht den eigenen Diät-Plan zu brechen.

- **Deklariere gerettetes Essen:** Wenn ich anderen Menschen etwas von meinen Funden abgebe, lass ich sie immer über die Herkunft des Essens wissen. Jeder sollte wissen, auf welches (geringe) Risiko er sich einlässt, wenn er gefundene Lebensmittel verzehrt. Außerdem machst du so mehr und mehr Menschen auf die Problematik unserer Wegwerfgesellschaft aufmerksam. Vielen ist das Ausmaß dessen nämlich noch immer nicht bewusst.

Was?

- Um das angesprochene Risiko zu minimieren, solltest du **kritisch abwägen**, welche Lebens- und Nahrungsmittel du mitnimmst.
- **Nicht verzehren** solltest du: unangenehm riechende (insbesondere bei Fleisch und Fisch!), von Maden befallene und schimmlige Lebensmittel; Lebensmittel, die in direkten Kontakt mit chemischen Substanzen gekommen sind (z.B. Waschmittel oder Lack); unverpackte Lebensmittel aus Tonnen, die für Tiere wie Katzen oder Ratten zugänglich sind
- **Vorsichtig sein** solltest du bei: Eier und Fleischprodukten, Fisch, Milch; Lebensmittel mit Schimmelstellen (teilweise lässt es sich wegschneiden, vor allem wässrige Lebensmittel sind aber schon bei einer kleinen Stelle insgesamt nicht mehr genießbar); Gurken; abgepackter Salat; Ware aus dem (Tief-)Kühlregal
- **Generell unbedenklich** sind: abgepackte geräucherte Wurstartikel, Bananen und Zitrusfrüchte mit intakter Schale, Knabberereien wie Chips oder Gummibärchen,

Mehl; Tiefkühlware, die noch immer gefroren ist (schnell verzehren!); Produkte, deren MHD erst vor einem oder zwei Tagen abgelaufen ist (außer Kühlware)

- **Vollkommen unbedenklich** sind i.d.R.: Trockenwaren wie Nudeln, Reis oder Gewürze; alkoholische Getränke und Soft-Drinks, Wasser und Säfte mit intakter Verpackung

Wichtiger Hinweis: *Dies sind lediglich Richtlinien, die ich anhand meiner Erfahrungen gemacht habe. Deshalb ist es wichtig, dass du bei jedem Fund selbst kritisch beurteilst, ob das Essen noch zum Verzehr geeignet ist oder nicht. Bei den meisten Lebensmittel sagt eine Geruchs- und Geschmacksprobe alles. Aber immer ist darauf auch kein Verlass. Deshalb: Lasse gefundene Lebensmittel im Zweifelsfall immer liegen!*



Pre-Dumpster-Diving

Mein persönlicher Favorit, um in zivilisierten Gegenden kostenlos an gute Lebensmittel zu kommen: in unabhängigen lokalen Geschäften wie Obst- und Gemüseläden, Fleischereien, Bäckereien oder Straßenkiosken nach Resten und “altem” Essen fragen.

Hier bekommst du die Abfälle, bevor sie in den Müll gewandert sind. Dadurch sind diese **generell noch unbedenklicher** - und du musst dir nicht die Hände schmutzig machen! Ich nenne diese Methode “Pre-Dumpster-Diving”.

Obstläden und andere Geschäfte

Besonders erfolgreich war ich mit diesem Weg in den *fruterías* (Obstläden) und *panaderías* (Bäckereien) in Andalusien, Südspanien. Aber im Endeffekt funktioniert das Pre-Dumpster-Diving überall - auch in Deutschland.

Hier gilt: Frag einfach **höflich und rücksichtsvoll** nach, und du wirst in vielen Fällen belohnt. Manchmal wird dein Gegenüber überrascht, verschämt oder fragend reagieren. Erkläre ihm deine Situation, und er wird merken, dass du auch nur ein ganz normaler Mensch bist, der ohne oder mit wenig Geld reist und gleichzeitig die Lebensmittelverschwendungen unserer Gesellschaft minimiert. Unterm Strich sind wir alle nur Menschen, und Menschen helfen sich gerne einander.

Direkt auf einen Ladenbetreiber zuzugehen und nach verwertbaren Lebensmitteln zu fragen, ist womöglich noch eine größere Herausforderung als das Containern. Du kannst das aber auch gleichzeitig als **Übung** nutzen, um deine sozialen Fähigkeiten zu trainieren und über deine Scham hinauszugehen.

Teilweise problematisch kann diese Methode insofern sein, als dass die Ladenbetreiber einem dann mitunter noch vollkommen intakte Waren aus der Theke anbieten – da sie Mitleid mit einem haben und einen für notdürftig halten. In solchen Situationen versuche ich dann meine Lage zu erklären und betone, dass ich wirklich nur jene Lebensmittel möchte, die nicht mehr zum Verkauf geeignet sind. Aus diesem Grund kann ich dir das Pre-Dumpster-Diving mit dieser Methode am ehesten empfehlen, wenn du wirklich kein Geld mehr für Lebensmittel hast.

Wochen- und Straßenmärkte

Sehr erfolgreich kann das Pre-Dumpster-Diving auch auf Wochen- und Straßenmärkten sein – teilweise auch ohne direkten Kontakt zu den Verkäufern: Am besten kommst du zum **Schluss des Marktes**, wenn die Standbetreiber ihre restlichen Waren einpacken und abreisen. In vielen Fällen haben die Verkäufer einiges an nicht verkauften Lebensmitteln, bei denen es sich nicht mehr lohnt, diese wieder mitzunehmen. Manchmal kannst du diese anstatt komplett kostenlos auch gegen einen kleinen Obolus einsacken.

Auf einigen Märkten, vor allem in größeren Städten, ist es zudem üblich, die nicht verkauften Waren und Reste einfach auf dem Marktplatz liegen zu lassen. Dann kannst du diese mitnehmen, ohne dass du (potentiell unangenehme) Gespräche führen musst.

Restaurants, Imbisse und Bars

In allen Lokalen, in denen Essen verzehrt wird, fallen Reste an. Deshalb ist es durchaus keine schlechte Idee, in Orten wie Restaurants oder Straßenimbissen nachzufragen - insbesondere zum **Feierabendschluss**.

Am besten bringst du dabei **geeignete Gefäße** wie eine Brotbüchse mit, damit du nicht zwingend vor Ort essen musst und für deine kostenlose Speise keine Wegwerf-Verpackung verwendet werden muss.

Generell vermeide ich es, in edlen Restaurants mit gehobenem Gästekreis nach kostenlosem Essen zu fragen. Zum einen aus **Respekt den Betreibern und Gästen** gegenüber - Reisende

ohne Geld sieht man meist nicht gerne in solchen Lokalen. Zum anderen haben mir meine Erfahrungen gezeigt, dass die Erfolgsquote mit der Schlichtheit des Ladens steigt.

Du wirst verwundert sein, wie oft du so (je nach Land und Gegend) ohne Geld an erstklassiges Essen kommst. Immer wieder bin ich von der Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Menschen überrascht. Auch hier musst du aber **aufpassen**, dass dich die Ladenbetreiber nicht fälschlicherweise für obdachlos halten: Mitunter wurde mir schon angeboten, mir eine frische Speise nach Wahl zuzubereiten – obwohl ich nur nach Resten gefragt hatte.

Übrigens: Bei **Fastfood-Ketten** wie McDonald's, Burgerking oder Subways lohnt es sich immer, einen Blick in die Tablett-Ablagen zu werfen. Hier findest du in fast jedem Fall kostenlose Pommes, teilweise aber auch angefangene Burger oder Getränke.

Ist das wirklich nötig?

Wenn wir an dem Punkt angelangt sind, halb aufgegessene Speisen anderer zu futtern, stellst du dir wohl zu Recht die Frage: Ist das wirklich nötig?

Gewiss sind die hier beschriebenen Methoden teilweise extrem – **für extreme Bedingungen**, nämlich wenn du fast kein bis gar kein Geld mehr übrig hast und noch irgendwie über die Runden kommen musst. Ich selbst war schon in dieser Situation, weshalb all die genannten Tipps aus eigener Erfahrung kommen.

Aktuell bin ich aber in der privilegierten Situation, mir Lebensmittel frisch zu kaufen – und ich hoffe sehr, dass auch du das

Geld dafür hast. In dem Falle genügen die Tipps, wie du günstig einkaufen und so Geld sparen kannst (etwa saisonales Obst und Gemüse direkt vom Bauern). Die weiterführenden Methoden wie das (Pre-)Dumpster-Diving kannst du dann noch ergänzend verwenden, wenn dein Budget knapper sein sollte oder du dich um Minimierung der Lebensmittelverschwendungen bemühst.

Solltest du aber im Laufe deiner Vanlife-Reisen einmal an den Punkt kommen, dass du kaum bis gar kein Geld mehr zur Verfügung hast, brauchst du dir meiner Erfahrung nach trotzdem keine Sorgen machen: Die genannten Methoden bringen dich in den meisten Gegenden der Welt über die Runden. Sollte es einmal hart auf hart kommen, wird es zudem immer andere Mitmenschen geben, die dir gerne etwas zu essen anbieten. Ich hoffe aber, dass du nie in so eine missliche Lage kommst.



Lebensmittel sinnvoll verwerten

Sei es aus eigenem Anbau, als Erntehelfer auf dem Feld, von einem großen Dumpster-Diving-Fund oder aus anderer Quelle: Vor allem beim Low-Budget-Lebensstil kommt es immer wieder zu Situationen, in denen du sehr viele Lebensmittel (derselben Art) zu verwerten hast. So habe ich in Vergangenheit zum Beispiel schon 80 Kilo Bananen, 20 Köpfe Blumenkohl oder mehrere Kilo Knoblauch auf einmal gefunden. Damit diese kostbaren Lebensmittel letztlich nicht doch wieder im Müll landen

und dich stattdessen lange Zeit versorgen können, lege ich dir die folgenden Tipps nahe:

- **Konservieren:** Einkochen, einlegen, fermentieren oder trocknen – mit verschiedenen Methoden kannst du Lebensmittel haltbar machen und so lange Zeit davon zehren. So kannst du etwa Kohl fermentieren (Sauerkraut machen klappt auch im Van!), Essiggurken einlegen, eine Knoblauchpaste mit Öl ansetzen oder Suppen, Soßen und Pürees jeder Art einkochen.
- **Clever kombinieren:** Manchmal ist Einfallsreichtum gefragt, um große Mengen Lebensmittel zu verwerten. Bei besagtem Blumenkohl-Fund bereitete ich beispielsweise Blumenkohl aus dem Backrohr mit einem pürierten Blumenkohl-Dip zu – klingt eintönig, ist es aber nicht zwangsläufig, wenn du die verschiedenen Bestandteile abwechslungsreich abschmeckst.
- **Kreativ verwenden:** Kreativität und Offenheit für Neues sind bei mir Schlüsselprinzipien in der Küche. So landen auch mal Bananen im Curry oder es entstehen Chutneys aus verschiedenen Obst- und Gemüsesorten. Bei sehr abwechslungsreichen Funden bereite ich häufig einfach eine große Suppe zu, in der dann alle Zutaten kommen: Eine pürierte Suppe aus Kartoffeln, Karotten, Blumenkohl, Brokkoli, Zwiebeln, Zucchini und Mango klingt erst einmal komisch – ist es vielleicht auch. Essbar ist es aber allemal – und, geschickt abgeschmeckt, auch ziemlich lecker.
- **Upcycling:** Beim (Pre-)Dumpster-Diving wirst du immer wieder Lebensmittel bekommen, die in dieser Form nicht

mehr attraktiv sind. Der Klassiker: hartes Brot. Aber mit etwas Geschick und Know-how kannst auch diese noch gut verarbeiten. Altbackenes Brot kannst du beispielsweise einfach nass machen und erneut aufbacken – oder du machst French Toast oder Brotsuppe daraus. Wieder fein gerieben, kannst du das Brotmehl auch zum Backen verwenden – oder du röstest Croutons für den Salat an.

- **Verschenken:** Wenn du trotz aller Tipps und Tricks nicht alle Lebensmittel gut verwerten kannst, kannst du diese natürlich auch immer noch weitergeben. Auf diese Weise habe ich bereits viele nette Bekanntschaften gemacht: „Hey, schau mal, ich habe viel zu viele Lebensmittel, die ich loswerden muss“ ist ein guter Gesprächsöffner auf dem Parkplatz. Wie schon erwähnt, empfehle ich dir, immer über die Herkunft der Lebensmittel aufzuklären. Viele Menschen freuen sich über die Gabe – und geben auch gerne etwas im Tausch zurück. Auch Obdachlosen oder anderen Bedürftigen kannst du überschüssige Lebensmittel geben.

Als nächstes Projekt habe ich ein großes Kochbuch für kreatives Kochen, Minimalisten und Vanlifer geplant. In diesem werde ich detaillierter darauf eingehen, wie du Lebensmittel geschickt verarbeiten, haltbar machen und abschmecken kannst – auch alles auf kleinem Raum wie dem Van.



Energie sparen beim Kochen

Vor allem wenn du mit Gas oder Benzin kochst, lohnt es sich, möglichst energiesparend zu kochen – damit du seltener Brennstoff nachfüllen musst und somit auch Geld sparen kannst. Aber auch bei einem Stromherd oder dem Kochen auf offenem Feuer ist sparsame Ressourcenverwertung sinnvoll.

Mit den folgenden allgemeinen **Tipps** kannst du beim Kochen Energie sparen:

- **Topfgröße:** Wähle einen Topf bzw. eine Pfanne, die möglichst genau auf die Herdplatte passt – weder zu klein noch zu groß sollte das Kochgefäß sein.

- **Topfdeckel:** Verwende immer einen Deckel beim Kochen: Je nach Quelle sollen sich so 25 bis 65 Prozent Energie einsparen lassen.
- **Dampfgaren statt kochen:** Die allermeisten Gemüsesorten und Speisen kannst du im Wasserdampf zubereiten – etwa Bohnen, Kartoffeln oder Eier müssen nicht im Wasser schwimmen. Es reicht, den Topf mit nur zwei bis drei Zentimeter Wasser zu füllen: Dadurch kocht das Wasser deutlich schneller – und du sparst Energie. Außerdem bleiben beim Dampfgaren mehr Nährstoffe in den Lebensmitteln erhalten.
- **Lebensmittel einweichen:** Die meisten Hülsenfrüchte (getrocknete Kichererbsen, Bohnen und Linsen), aber auch viele Getreidesorten (Reis, Dinkel usw.) kannst du vorab für mehrere Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen. Damit verkürzt sich die Kochdauer enorm. Außerdem werden diese Lebensmittel so deutlich bekömmlicher. Ebenso möglich ist es, diese Lebensmittel keimen lassen.
- **Schnellkochtopf:** Ein Schnellkochtopf ist deutlich energiesparender als ein herkömmlicher Topf – allerdings müssen die Ressourcen eines neuen Topfs erst einmal wieder „erkocht“ werden. Daher: gebraucht kaufen.
- **Restwärme nutzen:** Elektro- und Keramikkochplatten bleiben noch eine Weile warm, nachdem du sie abgeschaltet hast. Plane diese Restwärme mit ein und nutze sie sinnvoll, um das Gericht fertig zu kochen.
- **Backofen vorheizen:** Bei den allermeisten Rezepten brauchst du den Backofen nicht vorheizen. Gib das

Backgut einfach in den kalten Ofen und schalte ihn dann an. Die Dauer im Ofen verlängert sich so je nach Ofenmodell um fünf bis zehn Minuten – dafür sparst du eine Menge Energie. Ausnahmen sind zum Beispiel Mürbeteigplätzchen, die direkt in den heißen Ofen gegeben werden sollten.

- **Umluft im Backofen:** Solltest du einen Backofen mit Umluft-Funktion haben, dann verwende diese möglichst oft. Da sich dabei die Hitze besser verteilt, ist der Umluft-Modus energiesparender als Ober-/Unterhitze.

Gar nicht kochen – Rohkost und andere Methoden

Wenn du keine Kochmöglichkeit im Van hast, dir das Gas ausgegangen ist, du noch mehr Energie und Geld sparen willst oder einfach mal andere Zubereitungsmethoden ausprobieren willst, kannst du auch ganz aufs Kochen verzichten. Für (gelegentliche) **Rohkost-Ernährung** sprechen ein paar Punkte:

- **Viele Lebensmittel sind roh und frisch nicht nur genießbar, sondern teilweise auch gesünder als gekocht.** Denn: Einige Nährstoffe verflüchtigen sich beim Erhitzen, manche wertvolle Enzyme werden deaktiviert.
- Ein Beispiel: Vitamin C wird durch Hitze zerstört – deshalb sind etwa Paprika, Brokkoli oder Grünkohl roh deutlich bessere Vitamin-C-Lieferanten als erhitzt.
- Ein weiteres Beispiel: Knoblauch enthält den Stoff Allicin, der unter anderem Krebs vorbeugen und sogar lindern können soll. Dieser wird durch das Enzym Alli-

inase gebildet – welches wiederum durch Hitze deaktiviert wird. Deshalb gilt auch Knoblauch in roher Form als gesünder.

- Allgemein geben viele Ernährungsrichtlinien ähnliche Empfehlungen aus: Etwa ein Drittel bis die Hälfte des täglich verzehrten Obst und Gemüses sollte roh gegessen werden.
- Daher spricht neben der Energie- und Geldersparnis auch der gesundheitliche Faktor für (gelegentliche) Rohkost.
- Allerdings: Nicht jeder verträgt rohes Obst und Gemüse gleichermaßen gut. Es empfiehlt sich daher, **langsam damit anzufangen** – und vor allem tagsüber Rohkost zu essen. Am Abend sollte leichter verdauliche Kost auf den Plan.
- Übrigens: **Nicht alle Obst- und Gemüsesorten gelten roh gesünder als gekocht.** So enthalten Spinat und Mangold zum Beispiel größere Mengen Oxalsäure, die bei zu großer Zufuhr gesundheitsschädlich sein soll und die Calcium-Zufuhr verhindert. Beim Erhitzen wird ein Teil der Oxalsäure abgebaut. Daneben gibt es natürlich auch einige Gemüsesorten, die im rohen Zustand ungeeignet bis giftig sind: etwa Kartoffeln oder die meisten Hülsenfrüchte.

Lebensmittel keimen lassen:

- Einige Lebensmittel kannst du sehr einfach keimen lassen – vor allem (fast) alle getrockneten **Hülsenfrüchte**, also Linsen, Bohnen, Kichererbsen und so weiter. Aber selbst mit **Getreidesorten** wie ganzem Weizen oder Dinkel, aber auch mit **Pseudo-Getreide** wie

Quinoa und Buchweizen ist das möglich. Außerdem lassen sich auch die meisten **Samen** keimen, also Sonnenblumenkerne, Hanfsamen und viele mehr.

- Das **Prinzip** ist dabei immer dasselbe: Du weichst die Lebensmittel über mehrere Stunden in Wasser ein, gießt dieses dann ab, und spülst ab dann die Lebensmittel mindestens zwei- bis dreimal täglich mit frischem Wasser. In der Zwischenzeit hast du sie entweder in einem speziellen Keimglas oder in einem Sieb, sodass die feuchten Samen und Körner gut abtropfen können. Nach wenigen Tagen siehst du dann bereits die Keimlinge.
- Diese Methode bietet mehrere **Vorteile**: Zum einen spart sie jede Menge Energie – denn du kannst die gekeimten Lebensmittel entweder direkt roh essen oder nur noch kurz erhitzen. Zum anderen werden viele der enthaltenen Nährstoffe durch den Keimvorgang leichter zugänglich, das heißt sie können leichter vom Körper aufgenommen werden.
- **Verwenden** kannst du Keimlinge auf ganz verschiedene Weisen – etwa als Zugabe im Salat, als Topping auf dem Brot, oder als Zutat in jeglichen Speisen deiner Wahl (Suppen, Eintöpfen, Pfannen usw.).
- **Wichtig im Van:** Wenn du die Lebensmittel während der Fahrt einweichen willst, brauchst du natürlich ein wasserdicht verschließbares Gefäß. Nach dem Einweichen solltest du sie am besten über einer Schüssel oder dem Abwasch abtropfen lassen.

Lebensmittel fermentieren:

- Auch indem du Lebensmittel fermentierst, kannst du diese ganz ohne Kochen „zubereiten“. Die Fermentation war in alten Zeiten üblich – vor allem um Lebensmittel haltbar zu machen. Heute ist sie weitestgehend in Vergessenheit geraten. Das bekannteste Fermentationsprodukt Deutschlands ist wohl Sauerkraut. Im asiatischen Raum sind fermentierte Lebensmittel noch viel üblicher, etwa bei fermentiertem Soja oder Kimchi.
- ***Im Van kannst du auch Lebensmittel fermentieren.*** Allerdings erfordert das etwas **Fingerspitzengefühl** und vielleicht auch eine Portion Glück. Das Problem ist nämlich, dass der Fermentationsprozess keine großen Bewegungen (Stichwort Autofahrt) und Temperaturschwankungen mag (Tag und Nacht im Van). Deshalb ist mir das eine oder andere Fermentationsprojekt schon missglückt. Ich habe aber auch schon super leckeres Sauerkraut selber gemacht.
- Im besten Falle solltest du für die ersten paar Tage der Fermentation nicht oder nur möglichst wenig fahren, damit sich die nützlichen Bakterien erst einmal häuslich einrichten kann. Wenn einmal das richtige Milieu geschaffen ist, ist die Fermentation nicht mehr so wählerisch. Dann kannst du in den meisten Fällen auch das Gefäß einfach abschließen und damit munter durch die Weltgeschichte fahren.

Unterstütze das Projekt mit einer Spende

Dieses Buch lebt von deiner Unterstützung!

Kontoverbindung: inspiritana | DE83 1101 0100 2289 2370 72

PayPal: cale@inspiritana.org

Bitcoin: 39x6TL9XLijw7CWFFkGMGvozmbxZPb7z

Buymeacoffee: <https://www.buymeacoffee.com/inspiritana>

Herzlichen Dank!

Weitere Informationen findest du ganz hinten im Buch unter
[„Und jetzt Du“.](#)

Wasser ist das **Elixier des Lebens** – das leider in vielen Regionen immer knapper wird, zumindest in guter Trinkqualität. In Deutschland sind wir verwöhnt, was das angeht: Fast überall kommt Trinkwasser direkt aus dem Wasserhahn. Dass das nicht überall so ist, zeigt sich schon in einigen Gegenden Europas – etwa Spanien, wo das Wasser vielerorts stark gechlort wird. Noch weiter südlich ist gutes Wasser in vielen Regionen ein teures Luxusgut.

Als Vanlifer braucht es zwei Arten Wasser: **Brauchwasser und Trinkwasser**. Manche brauchen Letzteres nicht bis kaum, da sie vor allem Soft Drinks und alkoholische Getränke trinken – wieso ich das für weder sinnvoll noch kosteneffizient halte, habe ich bereits oben dargelegt. Reines Wasser ist und bleibt die beste Möglichkeit zur gesunden Hydrierung des Körpers. Tees, Schorlen und so weiter kannst du daraus auch einfach und preis-günstig selber herstellen.



Kostenloses Brauchwasser

Brauchwasser nutzen wir, um Geschirr und Körper zu reinigen. Dazu braucht es nicht zwingend Wasser in Trinkwasserqualität. Daher ist Brauchwasser in den meisten Gegenden sehr einfach zu bekommen – auch kostenlos. Je nach Wasserqualität kannst du Brauchwasser auch abkochen, um damit Speisen oder Tee zuzubereiten.

Kostenloses Wasser gibt es unter anderem an folgenden Orten:

- **öffentliche Trinkwasserhähne:** Vor allem im Süden (z.B. Spanien oder Griechenland) gibt es Trinkwasserstellen in fast jeder Ortschaft. Aber auch in den meisten

anderen Ländern sind die Zapfstellen zumindest in großen Städten zu finden. Die Standorte sind unter anderem auf guten Open-Source-Karten und Wanderkarten vermerkt. Auch hierzu kann ich wieder die kostenlose Navigations-App „Osmand“ empfehlen, in der du sogar gezielt nach öffentlichen Wasserstellen suchen kannst. Teilweise kannst du solche Plätze auch bei Park4-Night oder iOverlander finden (siehe „[Stellplätze finden](#)“). Je nach Gegend ist hier das Wasser sehr chlorhaltig oder verunreinigt. Entnehmen kannst du das Wasser entweder mit (kleineren) Kanistern oder mit Hilfe eines Schlauchs. In Afrika und Nahost sind Brunnen üblicher.

- **öffentliche Toiletten:** Wenn es hier keinen Wasserhahn im Außenbereich gibt, dann lässt sich zumindest das Wasser aus den Toiletten-Waschbecken abzapfen. Diese sind meist ziemlich flach, von daher am besten einen Schlauch (mit Schlauchschellen) einpacken!
- **Friedhöfe:** Das Wasser hier ist zum Gießen der Pflanzen gedacht, und daher nur selten zum Trinken geeignet. Vor allem in Städten ist das Wasser hier manchmal verchlort. Es ist moralisch umstritten, inwiefern Vanlifer ihre Wassertanks an Friedhöfen auffüllen sollten.
- **Restaurants & andere Lokale:** Wenn du höflich nachfragst, ist es für die meisten Lokalbetreiber kein Problem, Reisenden die Wasservorräte aufzufüllen. Faustregel: Der Imbiss um die Ecke ist meist die bessere Adresse als ein Fünf-Sterne-Edel-Restaurant.
- in der **Natur:** Ob Fluss, Bachlauf, Quelle oder See - als Brauchwasser taugt es meist allemal, und in unberührten

Gegenden gibt's hier auch das beste, natürliche Trinkwasser komplett umsonst.

- **Meerwasser:** Das (Van-)Leben an der Küste hat viele Vorteile – unter anderem der ständige Zugang zu Wasser. Als Brauchwasser ist das völlig ausreichend. Ich würde allerdings nicht empfehlen, salzhaltiges Wasser ins Wassersystem im Van einzuspeisen – darüber könnten Leitungen und Wasserpumpe nicht erfreut sein. Abhilfe schaffen ein Eimer, eine Spülgeschüssel oder ähnliches – oder du wäschst dein Geschirr direkt im Meer (ohne Seife!).
- **Regenwasser:** Regenwasser kannst du am besten mit einer großen Plane auffangen. Oder: Bei manchen Autos sorgen die Regenrinnen am Dach dafür, dass das Wasser gebündelt an einer Stelle nach unten tropft - Eimer drunter, und freuen.
- **Campingplätze:** Auch hier gilt wieder - einfach höflich nachfragen, und in vielen Fällen wirst du mit kostenlosem Wasser belohnt. Manche Campingplatz-Betreiber bedienen ungern nicht zahlende Gäste, andere wiederum sind immer gerne hilfsbereit. Ein Versuch ist es allemal wert.
- bei **Privatpersonen:** Natürlich kannst du auch beim normalen Bewohner von nebenan anfragen, ob er dir ein wenig Wasser auffüllen kann. Wir sind alle nur Menschen - von denen die meisten sich liebend gern gegenseitig helfen!

- an **Feldsprengern**: Auffüllen kann hier zum kleinen Abenteuer werden - und die kostenlose Dusche gibt's gleich mit dazu. ;)

Brauchwasser entsorgen

Das verwendete Brauchwasser, im Camping-Jargon als **Grauwasser** bzw. Grey Water bezeichnet, muss am Ende auch wieder entsorgt werden. Hierfür hast du im Grunde drei Optionen:

- **Entsorgestellen**: Offizielle Stellen zur Wasserentsorgung findest du auf den meisten Zeltplätzen und auf einigen Stellplätzen – ein Grund, weshalb viele Camper für die Übernachtung an diesen Orten bezahlen. Außerdem gibt es Entsorgestellen auch an einigen Tankstellen und großen Supermärkten (wie Intermarché, Super U und Carrefour in Frankreich, Spanien und Portugal). Manche Gemeinden bieten überdies auch Stellen zur Wasserent- und -versorgung an. Diese Plätze kannst du entweder mit einer Suchanfrage im Netz oder auch in der park4night-App finden.
- **Gullys**: Teilweise entsorgen Camper ihr Grauwasser auch an öffentlichen Gullys und Ablaufstellen. Inwiefern das ökologisch und ethisch korrekt ist, hängt vor allem von der Art des Brauchwassers ab: Handelt es sich um unbehandeltes Wasser ohne jegliche chemische Zusätze (keine Seifen, Shampoo, Spülmittel usw.), dann stellt diese Art der Entsorgung kein Problem dar. Andernfalls kann das Ganze letztlich der Umwelt schaden, denn nicht jeder Gully ist an die Kanalisation angeschlossen – vor allem in ländlichen Gegenden enden diese teilweise in Sicker-

gruben in der Natur. Dort gehören Tenside und andere Zusätze aus den Reinigungsprodukten auf keinen Fall hin. Die Entsorgung von privatem Brauchwasser an öffentlichen Gullys ist in manchen Gegenden und Ländern illegal.

- **Natur:** Wir entsorgen unser Brauchwasser fast immer in der Natur. Da wir *keinerlei* Wasch- oder Spülmittel, Shampoo und so weiter verwenden, ist das auch ökologisch okay. Wir spülen unser Geschirr und Körper nur mit klarem Wasser. In diesem Fall ist es kein Problem, das Brauchwasser in der Natur zu entsorgen. In allen anderen Fällen kann das dem natürlichen Gleichgewicht und den Tieren und Pflanzen schaden. Problematisch kann das schon dann werden, wenn du gechlortes Wasser von einem Trinkhahn als Brauchwasser genutzt hast.

Extra-Tipp: Generell empfehle ich, auf Wasch- und Spülmittel sowie kosmetische Produkte (weitestgehend) zu verzichten. Zum einen gehen diese Produkte immer mit ökologischen Problemen einher – sei es durch die Verpackung, die Herstellung der Zusatzstoffe oder die Entsorgung der Stoffe. Auch als „biologisch abbaubar“ gekennzeichnete Produkte haben in der Regel eine (nicht biologisch abbaubare) Verpackung und können durch die enthaltenen Tenside vor allem Wasserorganismen schädigen. Zum anderen kosten all diese Produkte auch Geld. Weitere Tipps zu umwelt- und geldbeutelfreundlicher Hygiene findest du im Abschnitt zur [Körperhygiene](#).



Trinkwasser

Als Trinkwasser bezeichnen wir all jenes Wasser, das du auch ohne weitere Aufbereitung gefahrlos trinken oder zur Zubereitung roher Speisen nutzen kannst. Im Idealfalle ist sämtliches Wasser trinkbar – ob wir es zum Spülen von Geschirr, zur Körperhygiene oder zum Trinken verwenden. In der Praxis ist das aber längst nicht mehr so: Selbst in Deutschland ist Wasser aus natürlichen Flüssen häufig nicht direkt trinkbar.

Extra-Tipp: Verzichte soweit wie möglich darauf, Trinkwasser zu kaufen. Das ist fast immer in Plastikflaschen abgefüllt, die auf Mineralölbasis hergestellt wurden, Schadstoffe ins Wasser absondern und nicht komplett recycelt werden können.

Außerdem handeln viele Lebensmittelkonzerne unethisch, wenn sie natürliche Wasserquellen leerpumpen, sodass der Lokalbevölkerung der Zugang zum Grundwasser fehlt, während die Firmen mit dem Verkauf des abgefüllten Wassers Milliardengeschäfte machen. Dieses System möchte ich in dieser Form nicht unterstützen. Wenn es zudem kostengünstigere Wege zu Trinkwasser gibt, ist es auch im Sinne des Low-Budget-Lebenstils, kein abgefülltes Wasser zu kaufen.

Für kostenloses Trinkwasser hast du unter anderem folgende **Optionen**:

- **Brauchwasser filtern:** Mittlerweile gibt es unzählige Wasserfilter-Optionen auf dem Markt, sodass eine umfassende Beratung an dieser Stelle den Rahmen sprengen würde. Ich habe vor allem als Backpacker jahrelang einen [Zwei-Stufen-Filter von Katadyn](#)** verwendet (Aktivkohle und Keramikfilter) und damit gute Erfahrungen gemacht. Seit mehreren Jahren verwende ich im Van eine Umkehrosmose-Filteranlage ([kaufen](#)**) aus dem Hausgebrauch. Diese ist zwar teurer in der Wartung, braucht mehr Platz und benötigt Strom zum Betrieb, liefert aber bei fast jedem Eingangswasser sicheres Trinkwasser. Diese Anlage war für mich ein wichtiger Schritt zu einem autarkeren Leben im Van (siehe „[Umkehrosmose-Filter im Van](#)“). Es gibt aber auch deutlich platzsparendere Filteroptionen.
- **Brauchwasser abkochen:** Wasser abzukochen, ist eine einfache Aufbereitungsmöglichkeit, die der Mensch seit langer Zeit nutzt. Das Problem hierbei: Diese Methode ist sehr energieintensiv und recht unpraktikabel.

- **Öffentliche Trinkwasserstellen:** In einigen Ländern (wie etwa Spanien) gibt es öffentliche Trinkwasserstellen, wie oben beschrieben. Immer wieder ist das Wasser hier (zum Teil stark) gechlort. Die Lokalbevölkerung trinkt das Wasser meist auch in diesem Zustand. Alternativ kannst du das Chlor auch mit Vitamin-C-Tabletten (oder -Pulver) neutralisieren.
- **Natürliche Wasserquellen:** Mein persönlicher Favorit für Trinkwasser sind natürliche Wasserquellen in möglichst intakter Natur. Es gibt für mich kaum etwas Besseres, als frisches Quellwasser aus den Bergen zu trinken. Leider gibt es weltweit immer weniger Regionen, in denen die Natur noch sauberes Trinkwasser hergibt – und häufig liegen diese dann auch weit ab der Route oder sind teilweise gar nicht mit dem Fahrzeug zu erreichen. Soweit es geht, recherchiere ich nach solchen Punkten und mache zur Not auch Umwege – meist ist es die umliegende Natur alleine schon wert. Natürliche Wasserquellen finde ich meist über die angesprochene Navigations-App „Osmand“, wo sich gezielt nach diesen POIs (points of interest) suchen lässt.

Umkehrosmose-Filter im Van

Wasserfilter mit einer Umkehrosmose-Membran zählen zu den besten Wasseraufbereitungsoptionen auf dem Markt. Mit einer guten Anlage lässt sich Wasser so aufbereiten, das es in puncto Reinheit fast mit destilliertem Wasser mithalten kann. Herausgefiltert werden neben Bakterien, Pestiziden und anderen Schadstoffen dabei auch wertvolle Mineralstoffe, die in gutem Trinkwasser enthalten sein könnten. Deshalb kann der dauerhafte

Verzehr von Umkehrosmose-Wasser zu Mineralstoffmangel führen. Besonders wichtig ist daher eine ausgewogene Ernährung, die ausreichend Mineralstoffe liefert. Das ist ein Nachteil, den man bei einem Umkehrosmose-Filter in Kauf nehmen muss. Dafür liefert er **reinstes, sicheres Trinkwasser** – egal ob aus gechlortem Wasser oder Bachwasser. Angeblich nutzt die NASA sogar Umkehrosmose-Filter, um Trinkwasser aus dem Urin der Astronauten zu filtern.

Wer den **Platz** für eine Umkehrosmose-Anlage im Van hat (bei mir ist sie im Fahrereinstieg untergebracht), hat jedoch noch ein weiteres Problem bei der Installation im Fahrzeug: Die Filteranlagen sind auf einen **Wasserdruck** ausgelegt, wie er aus der Leitung im Wohnhaus kommt. Um einen Osmose-Filter trotzdem im Van betreiben zu können, bedarf es einer Anlage mit integrierter **Druckerhöhungspumpe**. An dieser ist ein Unterdruckregler angeschlossen, den du überbrücken musst (also abklemmen). Dann springt die Pumpe an, sobald du den Filter in den Strom steckst.

Um für etwas mehr Wasserdruck zu sorgen, kannst du den Wassertank für das Eingangswasser möglichst hoch positionieren, um das Druckgefälle zu nutzen. Bei meinem Setup steht der Behälter auf der Dachterrasse.

Auf diese Weise kannst du auch mobil im Van eine Umkehrosmose-Anlage betreiben. Zum Betrieb braucht es Strom. Die **Filtergeschwindigkeit** ist abhängig vom jeweiligen Modell. Bei mir dauert es etwa zwei Minuten, um einen Liter Wasser zu filtern.

Hinweis: Bei der Umkehromose-Technik fällt immer auch Abwasser an. Zum Teil filtere ich dieses erneut durch die

Membran, sodass ich ein besseres Abwasser-Trinkwasser-Verhältnis erhalte: Aus 20 Liter Eingangswasser erhalte ich so etwa 13 Liter Trinkwasser. Die restlichen sieben Liter können als Brauchwasser verwendet werden.

Kauf-Tipp: Umkehrosmose-Anlagen gibt es in unterschiedlichsten Varianten und Preissegmenten. Ich nutze seit vielen Jahren die Anlage „Ultimate Plus“ von osmotech** und bin damit sehr zufrieden. Mit knapp 300 Euro ist diese eines der günstigsten Modelle mit Druckerhöhungspumpe.



Wasserverbrauch reduzieren

Ein sparsamer Umgang mit Ressourcen ist entscheidend beim Vanlife – nicht nur, um Geld zu sparen, sondern auch um mit den limitierten Vorräten gut auszukommen. Außerdem sollten wir alle sparsam mit Wasser umgehen – unabhängig davon, ob du im Van lebst oder nicht. Als Vanlifer bist du aber zum Teil auch in Gegenden unterwegs, wo Wasserknappheit herrscht: Hier ist ein verantwortungsbewusster Umgang mit dieser wertvollen Ressource besonders wichtig.

Mit den folgenden **Tipps** und Hinweisen kannst du deinen Wasserverbrauch im Van reduzieren:

- **Wasser nie laufen lassen:** Drehe den Wasserhahn ab, wann immer sich die Gelegenheit bietet – etwa beim Zähneputzen oder zwischen zwei Geschirrstücken. Mit einer mechanischen Fußpumpe lässt sich der Wasserfluss meiner Erfahrung nach besser dosieren als mit einer elektrischen Wasserpumpe.
- **Wasserbecken:** Anstatt Gemüse oder dreckiges Geschirr unter fließendem Wasser zu waschen, kannst du etwas Wasser in eine Schüssel einlassen und darin waschen.
- **Geschirr sofort spülen:** Lasse dreckiges Geschirr nicht erst stehen, sondern spüle es sofort ab. Dann kannst du den Schmutz mit deutlich weniger Wasser entfernen.
- **Duschen und Haare waschen:** Jeden Tag die Haare und Haut zu waschen, ist nicht nur unnötig, sondern tendenziell auch ungesund. Zweimal die Woche und an allen anderen Tagen eine „Katzenwäsche“ mit Waschlappen genügen meistens. Beim Duschen braucht es zudem keine große Brause, ein kleiner Wasserstrahl genügt vollkommen: Meiner Erfahrung nach reichen dann drei bis fünf Liter Wasser, um sich komplett abzuduschen. Außerdem kannst du dich auch in Seen, Flüssen und Meer (ohne Seife!) waschen (siehe „[Waschen in der Natur](#)“).
- **Shampoo und Seife:** Wenn möglich, verzichte auf Shampoo und Seife – denn dann musst du dich nicht noch ein zweites Mal abduschen, um diese Hygieneprodukte wieder abzuwaschen. Beim Baden in natürlichen

Gewässern oder Grauwasser-Entsorgung in der Natur sind derartige Produkte sowieso tabu! Mögliche Alternativen sind Trockenshampoo und Roggenmehl als Shampoo-Ersatz (siehe „[Haarpflege – auch ohne Shampoo](#)“).

- **Kochen:** Verwende möglichst kleine Töpfe zum Kochen, und möglichst immer einen Deckel – so verdampft weniger Wasser. Indem du One-Pot-Gerichte zubereitest, für mehrere Mahlzeiten vorkochst und/oder aus dem Kochtopf isst, sparst du Geschirr – und somit Wasser beim Abwasch.
- **Kochwasser verwerten:** Wenn du Nudeln oder Reis kochst oder Eier blanchierst, kannst du das Kochwasser noch weiter verwerten – etwa um dreckiges Geschirr vorzuwaschen, bevor du es nochmal kurz mit klarem Wasser nachspülst. Nudelwasser kannst du zudem auch nutzen, um Pestos, Soßen und ähnliches anzudicken. Gemüse solltest du immer in möglichst wenig Wasser kochen oder blanchieren: In der Flüssigkeit lösen sich auch wertvolle Nährstoffe. Wenn ich zum Beispiel Brokkoli kuche, trinke ich das Kochwasser danach pur oder mit Tee vermengt.
- **Wasser sammeln:** Sollte an irgendeiner Stelle Wasser übrig bleiben (etwa nach dem Kochen), dann sammle dieses in einer Flasche – und verwende es später, um zum Beispiel das Geschirr zu waschen.
- **Toilette:** Wenn du eine Toilette mit Wasserspülung an Bord hast, solltest du diese nur so viel spülen, wie nötig – ergo: nicht nach jedem kleinen Geschäft. Außerdem kannst du das Grauwasser aus dem Abwassertank

verwenden, um das WC zu spülen. Noch besser ist natürlich eine Trockentoilette, die ganz ohne Wasser auskommt.

- **Sprühflaschen:** Mit Sprühflaschen kannst du Wasser besonders gut dosieren – etwa um Flächen zu putzen, Gemüse oder auch Geschirr zu waschen. Je nach Anwendungszweck kannst du auch etwas Essig für die antibakterielle Wirkung in die Sprühflasche hinzugeben.

Auch wenn Vanlife oft abenteuerlich ist (und auf Instagram zumeist so präsentiert wird), kann auch bei diesem Lebensstil früher oder später von Alltag die Rede sein. Denn trotz Outdoor-Trips, Surfen und Sightseeing nehmen alltägliche Aufgaben wie Schlafen, Kochen, Essen, Körperpflege und Co. weiterhin den größten Teil des Tages ein.

Während wir uns die großen Bereiche von Essen und Trinken bereits in den letzten Kapiteln angesehen haben, widmen wir uns in diesem der Körperhygiene, die wir auf den letzten Seiten schon angekratzt haben.

Der Toilettengang und körperliche Sauberkeit gehören zu den grundlegendsten Bedürfnissen des Menschen, die auch bei einem Low-Budget-Lebensstil nicht gestrichen werden können. In diesem Abschnitt geht es daher darum, wie du – auch mit kleinem Budget – diesen Bedürfnissen nachkommen kannst.



Toilette

So grundlegend wie die Entleerung von Darm und Blase zum menschlichen Organismus gehören, so verwunderlich ist es, welche Aversionen die meisten Menschen mit diesem Thema an den Tag legen. Diese Entfremdung von vollkommen natürlichen Funktionen hat viele negative Auswirkungen zur Folge – unter anderem dass dieses heikle Thema unter Vanlifern nur selten ausreichend besprochen wird. Die Konsequenz: **Vor allem Neueinsteiger im Leben on the road wissen häufig nicht, wie sie sich richtig verhalten sollen** – und hinterlassen schöne Stellplätze mit braunen Häufen und Klopapier. Jeder, der schon mal

auf einem beliebten Wildcamping-Spot war, weiß von diesem Problem.

Dabei sind **herumliegende Fäkalien** und benutztes Toilettenpapier nicht nur unappetitlich anzusehen, sondern haben noch andere Folgen: Zum einen können diese ein **ernsthaftes Problem für die Gesundheit** der Anwohner und Vanlifer in direkter Umgebung darstellen, indem Fliegen und andere Insekten zuerst die Fäkalien ansteuern und sich dann auf Lebensmitteln niederlassen. An manchen Plätzen kommt es daher vor allem bei heißem Wetter immer wieder zu Magen-Darm-Erkrankungen im zum Teil großen Ausmaß. Zum anderen ist die **Lokalbevölkerung** zu Recht verärgert über dieses frevelhafte Verhalten der Wildcamper – was letztlich zu Camping-Regulierungen bis hin zu ganzen Sperrungen der Plätze führen kann. Kurz gesagt: **Auf den Boden zu kacken, ist eine Lose-Lose-Situation für alle Beteiligten.**

Aufgrund dieser dringlichen Problematik widmen wir uns daher ausführlich diesem Thema, was sonst aus Scham nur selten offen besprochen wird.

On-Board-Toilette oder nicht?

Ein großer Teil der Toiletten-Problematik ließe sich mit einem Klo im Van lösen. Aus diesem Grund drängen einige Vanlifer dazu, dass sich jeder eine Toilette im Van oder Wohnmobil zulegen sollte. Da auch innerhalb der Community viele Menschen über verschmutzte Freistehplätze sehr verärgert sind, wird die Diskussion zu einer On-Board-Toilette teilweise nicht ganz sachlich geführt – die Fronten sind hier etwas verhärtet.

Zweifelsohne hat eine On-Board-Toilette erhebliche **Vorteile**:

- **Naturschutz:** Du trägst nicht zur Verschmutzung der Natur bei.
- **Privatsphäre:** Du bist bei deinem Toilettengang keinen neugierigen Augen ausgesetzt.
- **Komfort:** In Städten musst du nicht nach öffentlichen Toilette Ausschau halten – und auch bei unangenehmen Wetter oder in der Nacht musst du nicht extra den Van fürs Geschäft verlassen.

Auf der anderen Seite bringen Toiletten im Van auch **Nachteile** mit sich:

- **Platz:** Eine Toilette ist nicht gerade klein – vor allem in kleineren Vans ein Problem.
- **Entsorgung:** Du musst den Inhalt der Toilette entsorgen – teilweise ist es recht aufwändig, eine Entsorgestelle zu finden. Manchmal kostet dies auch Geld.
- **Nachhaltigkeit:** Vor allem bei Chemieklos ist es fragwürdig, inwiefern diese mit den enthaltenen Produkten wirklich umweltfreundlicher sind als ein bedachtes Geschäft in der Natur. Bei Trockentoiletten soll am Ende brauchbarer Kompost anfallen – dann stellt sich aber die Frage, wo du diesen sinnvoll entsorgen bzw. verwerten kannst.
- **Gerüche:** Gute Toiletten-Setups haben dieses Problem in der Regel nicht. Teilweise kann eine Toilette im Van aber je nach Ort und Art aber unangenehme Gerüche verursachen.

- **Privatsphäre:** Zwar bist du mit einer On-Board-Toilette vor neugierigen Augen Fremder geschützt, umso weniger Privatsphäre hast du hingegen gegenüber deinem Reisepartner. Wer zu zweit im Van lebt, muss sich also sehr gut kennen, um hiermit kein Problem zu haben.

Die verschiedenen Optionen für On-Board-Toiletten haben wir bereits im Kapitel zur Innenausstattung beleuchtet (siehe „[Toilette](#)“).

Im Folgenden erfährst du, wie und wo du dein Geschäft erledigen kannst, auch wenn du keine Toilette im Van hast oder diese vorübergehend nicht benutzen kannst oder willst.

Öffentliche Toiletten finden

Auch wenn du keine On-Board-Toilette besitzt, musst du nicht zwangsläufig mit Spaten bewaffnet ins Gebüsch gehen: In vielen Fällen gibt es öffentliche Toiletten, die du oft auch kostenlos verwenden kannst. Vor allem in dicht besiedelten Gebieten bleibt dir ohnehin nichts anderes übrig, als solch eine Toilette ausfindig zu machen – denn hier wird's schwierig mit dem Gang aufs Naturklo.

Toiletten kannst du unter anderem an folgenden **Orten** finden:

- **Tankstellen:** An vielen Tankstellen gibt es öffentliche Toiletten, die in der Regel kostenlos sind (Ausnahme: Autobahn-Raststätten). Manchmal musst du den Schlüssel hierfür erst an der Kasse abholen.
- **Einkaufszentren:** In den allermeisten Einkaufszentren gibt es kostenlose Toiletten.

- **Supermärkte:** Auch in größeren Supermärkten sind immer häufiger Toiletten vorhanden, vor allem bei den Hypermärkten (wie Carrefour, Intermarche und Kaufland) fast Standard.
- **Raststätten:** Sowohl auf Raststätten als auch auf Autohäusern findest du fast immer eine Toilette. Mitunter sind diese aber kostenpflichtig, wie die Serways-Toiletten in Deutschland.
- **Autobahnparkplätze:** Auch auf kleineren Parkplätzen auf Autobahnen und Schnellstraßen gibt es häufiger Toiletten. In den meisten Fällen sind diese kostenfrei. Die hygienischen Bedingungen lassen hier aber oft zu wünschen übrig.
- **Bahnhöfe:** An fast jedem Bahnhof gibt es öffentliche Toiletten. Teilweise sind diese kostenpflichtig – und dann auch meist sauber. Kostenlose WCs an Bahnhöfen sind häufig unhygienisch.
- **Restaurants und Bars:** Die allermeisten Lokale verfügen über eine Toilette, die in der Regel nur der zahlenden Kundschaft offensteht. Wenn du nett nachfragst, machen die meisten Betreiber aber eine Ausnahme. Vor allem bei viel besuchten Lokalen, großen Restaurants und Fast-Food-Ketten wie McDonald's und Co. ist es meist kein Problem, (unbemerkt) die Toilette zu verwenden.
- **Hotels:** Auch in Hotels ist es meistens kein Problem, auf höfliche Nachfrage die Toilette zu verwenden. Selbiges gilt auch für größere Herbergen und Hostels.

- **Sportzentren:** In größeren Sportzentren, in Schwimmbädern, Fitnesszentren und Sportplätzen gibt es immer auch Toiletten. Manchmal befinden sich diese im Eingangsbereich und sind somit leicht zugänglich. Teilweise gibt es auch nur in den Umkleidekabinen Toiletten. Höflich nachfragen wäre auch in diesem Fall besser.
- **Stadtparks:** In größeren Parks und Stadtgärten gibt es auch oft öffentliche Toiletten – teilweise kostenlos, dann aber oft nicht besonders sauber.
- **Krankenhäuser:** Im Krankenhaus gibt es immer öffentliche Toiletten, die auch gut ausgeschildert sind. Bei dem meist regen Treiben fällt es nicht, ungefragt die Toilette aufzusuchen.
- **Friedhöfe:** Auch größere Friedhöfe verfügen teilweise über öffentliche Toiletten, die in der Regel kostenlos sind.
- **Schulen und Universitäten:** In allen Bildungseinrichtungen gibt es ebenfalls Toiletten. Natürlich sind diese nicht für die Öffentlichkeit bestimmt, deshalb solltest du besser vorher im Sekretariat nachfragen. Vor allem in Uni-Gebäuden ist es aber nicht unüblich, dass auch Nicht-Studenten ein- und ausgehen.
- **Öffentliche Plätze:** Auf Marktplätzen, in Stadtzentren und der Altstadt gibt es häufig Toiletten – teils kostenlos, teils gebührenpflichtig.
- **Touristen-Attraktionen:** Überall wo viele Touristen sind, gibt es meistens auch Toiletten – etwa an bedeutenden Gebäuden, Aussichtsplattformen oder besondere Wahrzeichen. Nicht immer sind diese kostenlos.

- **Museen:** Auch in Museen gibt es fast immer Toiletten. Da diese meistens nur für zahlende Gäste vorgesehen sind, solltest du daher freundlich am Empfang nachfragen.
- **Läden und Geschäfte:** In vielen Geschäften gibt es Toiletten – teilweise aber nicht öffentlich, sondern nur für die Angestellten. Wenn es dringend ist, kannst du aber auch hier nett nachfragen.
- **Campingplätze:** Die Sanitäranlagen auf Campingplätzen sind nur zahlenden Gästen vorbehalten – und Freisteh-Vanlifer werden hier nicht immer gerne gesehen. Nachfragen kann aber nicht schaden.
- **Privathäuser:** Wenn es ganz dringend sein sollte und keine öffentliche Toilette in der Nähe ist, kannst du zur Not auch bei Privatpersonen nachfragen. Wir alle kennen das unangenehme Gefühl, dringend eine Toilette zu brauchen, und helfen einander gern.

Um öffentliche Toiletten ausfindig zu machen, können dir zudem auch folgende **Apps** helfen:

- Mit **Google Maps** kannst du nach Toiletten suchen, indem du den Suchbegriff „toilet“ oder „wc“ eingibst. Allzu viele Treffer listet die App in der Regel nicht, aber manchmal ist es einen Versuch wert.
- **Osmand** ist eine Open-Source-Navigations-App, die ich in diesem Buch an mehreren Stellen empfehle. Mit dieser App kannst du gezielt nach bestimmten POIs suchen, darunter auch (öffentliche) Toiletten. Verfügbar für [Android](#) und [iOS](#).

- Mit der App **Where Is Public Toilet** kannst du gezielt nach öffentlichen Toiletten suchen. Teilweise sind für die Einträge sogar zusätzliche Informationen wie Gebühr, Barrierefreiheit und Öffnungszeiten gelistet. Leider ist die App nur für Android verfügbar.
- **Flush** ist eine gute Alternative zu Where Is Public Toilet. Die App gibt es für [iOS](#) und für [Android](#).

Du siehst also: Es gibt viele Möglichkeiten, eine Toilette zu finden – meistens ist es deutlich leichter als gedacht. Nur wenn du wirklich komplett abseits der Zivilisation stehst, bist du ohne On-Board-Toilette auf den Gang in die Natur angewiesen. Wie du dich in diesem Fall richtig verhältst, erfährst du im nächsten Abschnitt.

Wildshitting: Toilettengang in der Natur

Wenn du also an einem schönen Freistehplatz in der Natur stehst, bleibt dir ohne On-Board-Toilette nichts anderes übrig, als dein Geschäft im Freien zu erledigen. An sich ist das auch kein Problem – solange du es richtig machst. Beachte dabei diese allgemeinen Punkte:

- **Abstand zum Camp:** Gehe möglichst weit weg vom Parkplatz – am besten mehrere Hundert Meter, mindestens aber 50 Meter. So konzentrieren sich die Fäkalien nicht auf einen kleinen Bereich in der unmittelbaren Nähe, sondern verteilen sich auf ein weiteres Areal. Außerdem ist es so auch unwahrscheinlicher, dass du einen bereits bestehenden Kothaufen wieder ausgräbst. Halte zudem mindestens 50 Meter Abstand zu Wegen, Straßen und Häusern.

- **Abstand zu Gewässern:** Halte mindestens 70 Meter Abstand von jeglichem Süßwasser. Es gilt um jeden Preis zu vermeiden, dass die Fäkalien Gewässer wie Seen und Flüsse verunreinigen. Daher sind die 70 Meter auch absolutes Mindestmaß – besser sind mehrere Hundert Meter.
- **Der richtige Boden:** Wie schnell Kot abgebaut werden kann, hängt maßgeblich vom Boden und den dort enthaltenen (Kleinst-)Lebewesen ab. Je lebhafter ein Boden, desto schneller werden Fäkalien zersetzt. Am besten ist daher humushaltiger Boden.
- **Loch graben:** Es ist wichtig, dass du den Kot vergräbst. Idealerweise ist das Loch etwa 20 bis 30 Zentimeter tief. Dadurch können die Fäkalien schneller zersetzt werden, sind nicht so leicht für Tiere zu finden und werden bei Regen nicht ins nächste Gewässer gespült. Außerdem hinterlässt du so keine sichtbaren Spuren und potentielle Trittminen für deine Mitmenschen. Übrigens: Eine Gartenschaufel im 90-Grad-Winkel macht sich erheblich besser als normale Schaufeln, um auch in festem Boden zu graben.
- **Equipment:** Eine Schaufel** gehört daher zur Pflichtausstattung eines jeden Vanlifers. Viele benutzen (Klapp-)Spaten, aber auch eine kleine Gartenschaufel** reicht vollkommen aus. Im Notfall kannst du auch mit Stöcken, Steinen oder bloßen Händen ein Loch graben.
- **Toilettenpapier:** Es kann bis zu einem Jahr dauern, bis Klopapier vollständig zersetzt ist. Außerdem enthalten die meisten Toilettenpapiere Chemikalien, die die Umwelt belasten können. Daher solltest du das Klopapier

mitnehmen und später ordnungsgemäß entsorgen. Im Notfall kannst du das Papier auch vor Ort verbrennen – mit extremer Vorsicht bei potentieller Brandgefahr! Am besten verwendest du gar kein Toilettenpapier.

Alternativen zu Toilettenpapier

- Eine gute Alternative zu Toilettenpapier ist es, den Hintern **mit Wasser** abzuspülen. Das war lange Zeit gängige Praxis – und ist es in einigen Gegenden der Welt noch heute. Am besten nimmst du dafür eine ganz normale Flasche mit – für etwas mehr Druck kannst du ein Loch in den Deckel bohren oder stechen. Alternativ gibt es auch spezielle Poduschen wie die von [HappyPo](#)**. Die abgespülten Fäkalienreste landen mitsamt den restlichen Kot in der Grube.
- Daneben sind auch **wiederverwendbare Tücher aus Baumwolle** eine mögliche Alternative. Diese musst du anschließend wieder auswaschen. Keine besonders schöne Vorstellung, aber umweltfreundlicher. Das Problem dabei: Auch beim Auswaschen können die Fäkalienreste das Wasser verunreinigen, deshalb gehört das Abwasser dann auch in eine entsprechende Grube (oder Black-Water-Entsorgungsstelle).
- **Für Frauen** sind wiederverwendbare Baumwolltücher eine gute Alternative zu Toilettenpapier, wenn's ums kleine Geschäft geht: Jedes Mal ein Stück Wegwerftaschentuch zu verwenden, um den letzten Tropfen Pipi wegzuwischen, ist schon etwas verschwenderisch – und leider landen diese Tücher dann ganz oft einfach auf dem Boden in der Natur. Die Baumwolltücher kannst du in

einem gut verschließbaren Behälter ein bis zwei Tage lang sammeln und dann gemeinsam auswaschen.

- Wenn du Toilettenpapier kaufst, solltest du in jedem Fall zu **ungebleichtem Klopapier aus Recycling-Papier** greifen. Leider ist dieses nicht in allen Ländern erhältlich.
- Gehe zudem **möglichst sparsam** mit Klopapier um: Falte es mehrfach ineinander. So kommst du in vielen Fällen mit nur einem Stück Papier aus.
- Das Gute ist wieder einmal: Indem du so Ressourcen sparst, schonst du nicht nur die Umwelt – sondern auch deinen Geldbeutel.

Anleitung für eine erfolgreiche Wildshitting-Mission

1. Nimm deine Schaufel und eine Wasserflasche, oder gegebenenfalls Klopapier (und eine Tüte zur Entsorgung dessen). Schäme dich nicht dafür, mit diesem Equipment über den Campingplatz zu laufen. So bist du anderen Campern ein Vorbild, dass du deinen Kot ordnungsgemäß vergräbst. Wenn du möchtest, kannst du aber auch Spaten und Wasser / Papier in einer Tasche mitnehmen.
2. Gehe mit deiner Ausrüstung in einige Minuten Entfernung vom Camp. Vergewissere dich, dass du auch ausreichend Abstand zu Gewässern hast.
3. Suche dir ein sichtgeschütztes Plätzchen zwischen Büschen, hinter einem Baum oder ähnlichem.

4. Grabe ein 20 bis 30 cm tiefes Loch. Achte dabei darauf, möglichst keine Pflanzen und Wurzelwerk zu beschädigen.
5. Hocke dich über das Loch und verrichte in aller Ruhe dein Geschäft. Profi-Tipp: Suche dir einen hübschen Platz mit schöner Aussicht, dann wird die Wildshitting-Mission auch zum Genuss.
6. Wasche dir deinen Hintern mit Wasser ab. Wenn du alternativ Klopapier verwendest, dann tue dies sparsam und packe das benutzte Papier anschließend in deinen mitgebrachten (Plastik-)Beutel zur späteren Entsorgung. Zur Not legst du es auf deinen Kot ins Loch und verbrennst es dort (Achtung: Brandgefahr!).
7. Optional kannst du an dieser Stelle mit einem Stock den Kot mit Erde vermengen. Auf diese Weise bringst du die Mikroorganismen aus dem Boden direkt in den Kot, wodurch der Zersetzungsprozess beschleunigt wird.
8. Schütte das Loch mit dem vorher ausgehobenen Bodenmaterial zu.
9. Verdichte das Loch etwas, indem du leicht mit dem Fuß darauf trittst – aber nicht zu sehr, da sonst der Zersetzungsprozess verlangsamt werden könnte.
10. Optional kannst du das verschlossene Loch mit einem Stöckchen oder einem Stein markieren. So weißt du später, dass du an dieser Stelle bereits ein Loch gegraben hast – gegebenenfalls verstehen auch andere Camper dieses Zeichen.

11. Komme zurück zum Camp, entsorge eventuell das benutzte Toilettenpapier im Mülleimer und wasche dir gründlich mit Wasser (und Seife) die Hände.

Aqua dump – ins Meer kacken:

- Ich habe schon mehrfach Menschen kennengelernt, die direkt im Meer ihr großes Geschäft erledigen. Vor allem unter Surfen scheint dies teilweise ein Ding zu sein, das man im englischen Sprachraum „aqua dump“ nennt.
- Tatsächlich kann dies im kleinen Stil eine (gute) Alternative sein – vor allem wenn das umliegende Festland ungeeignet ist, da es zum Beispiel sehr fester oder sandiger Boden ist, in dem die Fäkalien schlecht zersetzt würden.
- **Vorteile:** Viele Meeresbewohner fressen den Kot und zersetzen ihn so auf biologische Weise. Damit bleiben letztlich keine Reste über. Außerdem brauchst du kein Toilettenpapier, da du dir direkt vor Ort den Hintern mit Meerwasser abspülen kannst.
- **Probleme:** Gefährlich sind hingegen die im Kot enthaltenen Bakterien und potentielle Viren. Diese werden in vielen Fällen nicht durch das Meerwasser abgetötet und können daher auf Meeresbewohner und andere Menschen übertragen werden. Viren können sich zum Beispiel in essbaren Muscheln wie Austern ansammeln, die dann – roh oder nur leicht gedampft verspeist – Menschen anstecken können. Außerdem können sich auch einige Algen und Bakterien im Meer zu stark vermehren und so dem

ökologischen Gleichgewicht schädigen, wenn es zu viel Kot im Wasser gibt.

- In vielen küstennahen Siedlungen auf der ganzen Welt ist es gängige Praxis, Toiletten-Abwasser ins Meer zu entleeren. Da dies im großen Stil geschieht und mit den Fäkalien auch Hygieneprodukte, Medikamente und andere Abfälle (die eigentlich nicht in die Toilette gehören) ins Meer gelangen, sind die Auswirkungen zum Teil verheerend: Ganze Strandabschnitte müssen zeitweise geschlossen werden, da die Gesundheitsrisiken für Schwimmer und andere Lebewesen zu hoch sind.
- **Fazit:** Unter bestimmten Bedingungen kann das sogenannte „Aqua dumping“ durchaus eine überlegenswerte Wildshitting-Methode sein – aber eher nur im Ausnahmefall. Wenn dies zu viele Menschen tun, entsteht dadurch ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko – von unschönen Erfahrungen beim Schwimmen ganz zu schweigen.

Pinkeln in der Natur

Okay, haben wir das Schlimmste abgehakt. Jetzt zur Entleerung der Blase: Für die meisten Männer ist das in der Natur kein Problem, bei Frauen sieht das oft schon anders aus. Dabei gibt es auch einige Punkte, die alle Geschlechter beachten sollten.

Die wichtigsten Hinweise für Wildpeeing:

- **Abstand zum Parkplatz:** Mindestens 20 Meter solltest du dich entfernen, um deine Blase zu entleeren. Denn vor allem bei heißen Temperaturen riecht es sonst schnell unangenehm auf dem Parkplatz. Außerdem zieht der Urin

auch Fliegen an – was nicht nur unangenehm, sondern im schlimmsten Fall auch gefährlich für die Gesundheit werden kann.

- **Abstand zu Gewässern:** Halte immer ausreichend Abstand zu Süßgewässern – vor allem zu solchen, die (potentiell) als Trinkwasserquelle dienen könnten, etwa Stauseen, Flüsse oder Bäche. Du weißt nie, ob stromabwärts jemand das Wasser trinken möchte. Deshalb: mindestens 50 Meter Abstand.
- **Diskretion:** Verhalte dich deinen Mitmenschen gegenüber respektvoll und suche dir eine sichtgeschützte Stelle, um zu urinieren. Manche Leute empfinden es als unangenehm, jemanden dabei zu sehen.
- **Gesetzeslage:** In einigen Ländern kann Urinieren in der Öffentlichkeit als Ordnungswidrigkeit oder sogar als Straftatbestand geahndet werden. In Deutschland kann dies von einem Bußgeld über 35 Euro bis hin zu 5.000 Euro Strafe und bei besonders „schlimmen“ Fällen sogar mit Freiheitsentzug geahndet werden – da dieses Verhalten als „Erregung öffentlichen Ärgernisses“ gelten kann. Über Sinn und Unsinn derartiger Gesetze darf man gerne streiten. Jedenfalls ist das ein weiterer Grund, sich unauffällig zu verhalten und niemanden zu provozieren.
- **Ins Meer pinkeln:** Die meisten machen es, aber kaum jemand redet darüber. Laut einiger Wissenschaftler ist es vollkommen okay, ins offene Meer zu urinieren. Zum einen besteht Urin ohnehin zu 95 Prozent aus Wasser und enthielt obendrein Kalium, Natrium und Chloride – alles natürliche Bestandteile des Meerwassers. Zum anderen sei der ausgeschiedene Harnstoff im Verhältnis

zur Wassermenge im Meer schlichtweg vernachlässigbar – und im besten Falle noch Nährstoff für Pflanzen und Algen.

- **In den See pinkeln:** Bei kleineren Gewässern wie Seen sieht das schon anders aus. Vor allem wenn es sich um einen kleinen (Bade-)Teich handelt, kann der ausgeschiedene Urin das natürliche Gleichgewicht ungut beeinflussen. Außerdem ist es einfach unappetitlich.
- **Pflanzen wässern:** Vor allem in trockenen Gegenden kannst du deine Pinkelstelle wohlüberlegt so auswählen, dass du notdürftigen Pflanzen mit etwas Wasser hilfst.
- **Tipps für die Frau:** Damit du dir nicht auf die Füße pinkelst, suche dir am besten eine Stelle mit zwei Steinen oder Felsen, die dicht beieinander stehen. Schiebe deine Hose bis auf die Knöchel herunter und setze dich nahe an die vordere Kante des einen Felsens. Dann stell deine Füße auf den zweiten, also ein Stückchen über den Boden. Alternativ gibt es auch diverse Urinier-Hilfen für Frauen – ich habe noch nie jemanden getroffen, der sowas benutzt, aber im Internet gibt es viele Produkte mit Hunderten positiven Bewertungen. Um nach dem Urinieren den Intimbereich zu trocknen, kannst du über wiederverwendbare Baumwolltücher nachdenken (siehe „[Alternativen zu Toilettenpapier](#)“).

Notfallklo im Van

So weit, so gut. Es gibt aber Situationen, in denen weder eine öffentliche Toilette in der Nähe ist noch die Entleerung von Darm oder Blase in der Natur möglich ist – oder wenn du krank

bist und es deshalb nicht mal mehr bis vor die Tür schaffst. Für solche Notfälle braucht es manchmal ein Notfallklo.

Notfallklo im Van improvisieren:

- Im besten Falle hast du einen Eimer oder eine große Schüssel, in die du eine Plastiktüte spannst. Gegebenenfalls kannst du in diese etwas Sand oder Erde hineintun.
- Nachdem du das Geschäft in die Tüte verrichtet hast, kannst du noch eine Handvoll Sand oder Erde zugeben.
- Das Ganze bindest du gut zu – und entsorgst es entweder im nächsten Mülleimer oder gegebenenfalls, wie oben beschrieben, in der Natur.
- Bequemer wird ein solches Notfallklo, wenn du auf den Rand des Eimers noch ein Brett o.ä. legst, auf das du dich setzen kannst.
- Solltest du keine große Schüssel oder Eimer zur Hand haben, kannst du zur Not auch nur eine Plastiktüte verwenden.
- Gegen den unangenehmen Geruch im Van hilft es, ein Streichholz anzuzünden und auszublasen – oder eine Duftkerze, Räucherstäbchen oder ähnliches anzuzünden und gut durchzulüften.
- Wenn du nur die Blase entleeren willst, hast du es leichter: Als Mann kannst du einfach eine herkömmliche Flasche verwenden. Als Frau bist du mit einem verschließbaren Gefäß mit größerer Öffnung besser beraten.

Übrigens: Ich weiß von einigen Leuten, dass sie derartige Klo-Selbstbauten nicht nur für Notfälle, sondern mehr oder weniger dauerhaft verwenden.



Körperhygiene

Neben dem Bedürfnis, Darm und Blase zu entleeren, gehört auch eine entsprechende Körperhygiene zu den Bedürfnissen, die selbst bei knappen Budget nicht zu kurz kommen sollten. Glücklicherweise braucht es auch kaum bis kein Geld, um immer schön sauber zu bleiben: Weder brauchst du unbedingt spezielle Ausrüstung oder eine integrierte Dusche im Van noch bist du auf kostenpflichtige Duschen angewiesen.

Täglich duschen – ein ungesunder Luxus

Für viele Menschen gehört die Dusche am Morgen oder Abend fest zur täglichen Routine. Dabei ist das aus folgenden zwei Hauptgründen nicht zu empfehlen:

- **Wasserverbrauch:** Zum einen verbraucht Duschen eine Menge Wasser – bei einem normalen Duschkopf in einer konventionellen Dusche etwa 50 bis 200 Liter Wasser. Im Van haben wir in der Regel ohnehin nicht so viel Wasser zur Verfügung, weshalb die Dusche hier auf deutlich weniger Verbrauch reguliert werden sollte – aber selbst 10 oder 20 Liter sind eine ganze Menge beim Vanlife. (Weshalb und wie du unabhängig vom Lebensstil Wasser sparen solltest, habe ich bereits im Abschnitt „[Wasserverbrauch reduzieren](#)“ erörtert.)
- **Gesundheit:** Zum anderen ist tägliches Duschen auch nicht gesund. Beim Waschen werden der Haut wichtige Fette entzogen, sodass der Säureschutzmantel austrocknet. Durch eine tägliche Dusche wird die Haut jeden Tag aufs Neue ausgetrocknet und hat kaum Zeit, den Schutzfilm wieder aufzubauen. Deshalb empfehlen Wissenschaftler und Ärzte, nur zwei- bis dreimal pro Woche zu duschen. An allen anderen Tagen genügt eine „Katzenwäsche“ (mehr dazu gleich).

Übrigens: Auch zu heiße und zu lange Duschen greifen die Haut unnötig an. Deshalb solltest du bei nicht mehr als 36 Grad maximal 10 Minuten lang duschen.

Katzenwäsche: Die Oldschool-Methode

Was für unsere (Groß-)Eltern noch vollkommen üblich war, ist für viele heutzutage nur noch Ausnahme: die gute alte Katzenwäsche, also sich mit Eimer und Waschlappen zu waschen. Dabei ist diese Methode gerade für Vanlifer genial – denn dafür brauchst du nur sehr wenig Wasser.

- Auch wenn die tägliche Dusche nicht gesund ist, bedürfen einige **Körperbereiche** etwas mehr Aufmerksamkeit: Gesicht, Achseln und Intimbereich, gegebenenfalls auch die Füße sollten im besten Falle täglich gewaschen werden – Hände sowieso öfters, zumindest vor dem Kochen und Essen.
- Ebenfalls sinnvoll ist es, starken **Schweiß** möglichst schnell abzuwaschen – etwa nach dem Sport. Denn: Auch Schweiß greift den Schutzfilm der Haut an.
- Für diese Körperregionen genügt die Katzenwäsche vollkommen. Aber auch den ganzen Körper kannst du mit dieser Methode reinigen, falls dir mal keine Dusche zur Verfügung stehen sollte.
- Du brauchst lediglich einen Eimer, eine große Schüssel oder ein ähnliches **Gefäß**, in das du Wasser einfüllst. Außerdem ist ein **Lappen** vorteilhaft – zur Not tut es jedes Baumwolltuch, etwa von einem alten T-Shirt.
- Optional kannst du natürlich noch etwas milde, umweltfreundliche **Seife** verwenden – klares Wasser tut es aber auch. Tipp: **Natronwasser** ist eine gute und günstige Alternative zu Seife.

- Wenn du dich im Van wäschst, solltest du dich auf ein Handtuch stellen, damit du nicht den Boden volltropfst. Ansonsten kannst du die Katzenwäsche natürlich auch outdoor durchführen. Aber auch in öffentlichen Toiletten kannst du dich auf diese Weise frisch machen – vor allem auf Autobahnraststätten und Autohäusern machen das sogar viele so.

Feuchttücher? Nein, danke!

Gerade unterwegs nutzen viele Menschen gerne Feuchttücher, von denen ich dir dringlichst abraten möchte: Zum einen produzieren diese eine Menge **Müll**. Zum anderen enthalten diese Tücher auch **bedenkliche Stoffe** – von Parabenen, die im Verdacht stehen, den Hormonhaushalt zu beeinflussen, über Duftstoffe bis hin zu Alkohol, die allesamt allergische Reaktionen hervorrufen können. Außerdem sind Feuchttücher auch in der **Entsorgung** problematisch: Für Kläranlagen sind sie ein Problem, da sich der Vliesstoff nur schwer auflöst.

Alternativen:

- Um dich abzuschminken oder dein Gesicht zu waschen, kannst du auch ein normales **Baumwolltuch** befeuchten und dich damit abwischen.
- Wenn du gar nicht auf Feuchttücher verzichten möchtest (etwa für den Baby-Popo), kannst du diese auch **selber machen**: Dazu tränkst du gewöhnliches Küchenpapier in ein Gemisch aus abgekochtem Wasser und etwas Kokos- oder Olivenöl. Genaue Anleitungen findest du im Internet.

(Öffentliche) Duschen finden

Ähnlich wie bei öffentlichen Toiletten gibt es auch jede Menge Optionen, wie du unterwegs nicht auf „richtige“ Duschen verzichten musst:

- **Campingplatz:** Die Sanitäranlagen sind gewiss einer der Hauptgründe, weshalb auch Freisteher gelegentlich auf einem Campingplatz einkehren. Wenn du die Nacht auf dem Zeltplatz auch noch mit Wäschewaschen und Stromanschluss kombinierst, lohnt sich die Stehgebühr womöglich auch. Alternativ kannst du auch am Einlass fragen, ob du nur für die Dusche bezahlen kannst – die meisten Campingplätze machen das aber nicht mit. Bei großen Zeltplätzen kann man auch unbemerkt ein- und ausgehen – was aber nicht ganz zu Unrecht moralisch umstritten ist.
- **Schwimmbad:** Im Schwimmbad kommst du neben einer Dusche meist auch noch in den Genuss von einem richtigen Schwimmbecken – und manchmal Rutschen für die Großen und Kleinen. ;-) Dafür ist die Gebühr allerdings auch deutlich größer als für eine einfache Dusche. Manche Bäder bieten aber auch nur separate Duschen oder Kurzzeit-Tickets zu erschwinglichen Preisen an. Im Sommer sind Freibäder eine gute Option, die meistens auch nicht zu teuer sind.
- **Autohöfe & Raststätten:** Auf den meisten größeren Autohöfen und Raststätten an und auf Autobahnen gibt es neben Toiletten auch Duschen. In der Regel ist hier eine faire Gebühr zu zahlen, in seltenen Fällen sind die Duschen auch gratis. Den Schlüssel bekommst du meis-

tens an der Kasse. **Tipp:** Entsprechende Autohöfe kannst du gut mit der Website und App [Truck Parking Europe](#) finden.

- **Hotel & Herberge:** Ob Hotels, Hostels oder Herbergen – überall, wo Gäste nächtigen, gibt es auch Duschen. Frage höflich an der Rezeption nach, ob du gegen eine kleine Gebühr duschen kannst. In einigen Fällen ist das ohne Probleme möglich, du musst aber auch mit Absagen rechnen.
- **Marina:** Auch Yacht- und Motorboothäfen verfügen fast immer über Sanitäranlagen, häufig auch über Duschen. Mitunter sind diese öffentlich zugänglich, teilweise musst du aber auch beim Pförtner fragen. Wenn du Glück hast, kannst du hier sogar kostenlos duschen.
- **Nationalpark:** In einigen Ländern (z.B. Spanien oder Schweden) gibt es in Natur- und Nationalparks Plätze, die speziell zum Zelten vorgesehen sind. Auf diesen findet sich mit etwas Glück auch eine Dusche.
- **Sportplätze:** Fast überall, wo Sport getrieben wird, gibt es auch Duschen – ob in der Sporthalle, im Eishockey-Stadion oder auf dem Fußballplatz. In der Regel sind diese Sanitäranlagen nicht öffentlich, aber leicht zugänglich. Hier kannst du selbst abwägen, ob du dich einschleichen willst oder vorher lieber den Platzverantwortlichen fragst.
- **Bahnhöfe:** Vor allem auf größeren Bahnhöfen gibt es häufig auch öffentliche Duschen, die gegen Gebühr zu nutzen sind.

- **Flughäfen:** Selbiges gilt für Flughäfen, auf denen es fast immer kostenpflichtige Duschen gibt. Ob sich dafür die Anfahrt und Parkplatzsuche am Flughafen lohnt, sei aber mal dahingestellt.
- **Fitnessstudios:** Natürlich gibt es auch in Fitnesscentern Duschen, die in der Regel aber nur den zahlenden Mitgliedern vorbehalten sind. Aus diesem Grund schließen manche Vanlifer eine Mitgliedschaft bei einer großen Fitnessstudio-Kette ab – die sich aber wohl nur lohnt, wenn du neben den Duschen auch die Sportgeräte nutzen willst.
- **Strandduschen:** Vor allem in touristisch erschlossenen Gebieten gibt es meist Duschen am Strand, die zwar in aller Regel kalt, aber dafür auch kostenlos sind. Manchmal liegen die Wasserschlüsse über der Erde – dann gibt's bei genügend Sonne am Mittag auch warme Duschen. Ansonsten braucht es vor allem bei kühlerem Wetter etwas Überwindung. Übrigens gibt es Strandduschen nicht nur am Meer, sondern teilweise auch an Badeseestränden.
- **Sprinkleranlagen:** Abenteuerfreudige können es auch wagen, sich unter einer Sprinkleranlage auf dem Feld zu duschen – aber bitte rücksichtsvoll, also mit Kleidung und achtsam gegenüber den angebauten Pflanzen, um keinen Bauern zu verärgern.
- **Hammam:** Hammams (oder Hamams) sind öffentliche Badestellen, die es vor allem in islamisch geprägten Ländern gibt. Den meisten vor allem aus der Türkei bekannt, sind Hammams auch in anderen Ländern wie Marokko oder Syrien sehr üblich. Dort sind diese teil-

weise die einzigen Waschmöglichkeiten, da es (fast) keine öffentlichen Duschen gibt.

- **Privat:** Zu guter Letzt kann dich die Suche nach Duschen auch zu Privatpersonen führen. Ich würde wohl nicht an einer fremden Haustüre klingeln und danach fragen. Als Vanlifer kommt man aber immer wieder in Kontakt mit Locals, die einen auch zu sich nach Hause einladen – und dann sehr froh sind, ihre Gastfreundschaft auch mit einer kostenlosen Dusche zum Ausdruck zu bringen. Alternativ kannst du dich auch über Gastnetzwerke wie BeWelcome.org oder Trustroots.org mit anderen verbinden.

Camper-Duschen

Wenn du dich nicht von öffentlichen Duschen abhängig machen oder einfach nur Geld sparen willst, hast du auch verschiedene Optionen, um unterwegs am Camper eine Dusche zu genießen:

- **DIY-Duschen** kannst du relativ leicht selber bauen: Am einfachsten geht das mit einer größeren Wasserflasche (2l, 5l oder mehr), in deren Deckel du einige Löcher bohrst oder stichst. Alternativ kannst du auch einen Eimer oder Blumentopf verwenden – die Möglichkeiten sind fast unbegrenzt. Das Ganze kannst du entweder über deinen Kopf halten oder mit einer festen Schnur an einen Baum binden. Für warmes Wasser kannst du den schwarzen oder durchsichtigen Behälter ein paar Stunden in der Sonne stehen lassen oder etwas Wasser im Kochtopf erhitzen – bei Plastikbehältern aber aufpassen, dass du nur warmes und kein heißes Wasser einfüllst.

- **Duschsack:** Speziell für den Camping-Bedarf gibt es einfache Duschsäcke, die du mit Wasser befüllst an einem Baum aufhängen kannst. Häufig sind diese schwarz, damit sie sich in der Sonne schneller erhitzen. Günstige Modelle gibt es schon für rund 10 Euro, teurere kosten bis zu 30 Euro.
- **DIY-Solardusche:** Derartige Solarduschen kannst du im Endeffekt wie auch oben beschrieben improvisieren, indem du einen dunklen Behälter verwendest – etwa einen schwarzen Eimer. Beliebt ist aber auch die Konstruktion, ein dunkles Abflussrohr aufs Dach zu montieren, das mit einem entsprechenden Anschluss versehen als Dusche dient.
- **Campingdusche:** Spezielle Camping-Duschen bestehen in der Regel aus einem stabilen Sack, Schlauch mit kleinem Duschkopf und einer (manuellen oder elektrischen) Pumpe. Diese mobile Dusche ist relativ komfortabel und lässt sich auch mit warmen Wasser befüllen, kostet aber auch mehr (ab 40 Euro) und braucht etwas mehr Stauraum.
- **Pumpsprüher:** Eigentlich zum Gießen und Düngen von Pflanzen vorgesehen, kannst du Pumpsprüher auch gut als Dusche zweckentfremden. Auf diese Weise ähnelt ein Pumpsprüher den speziellen Campingduschen, ist aber meist nicht ganz so komfortabel zu handhaben – da der Abzug gedrückt halten muss (zur Not mit Schnur zusammenbinden). Dafür sind diese mobilen Duschen eine günstigere Alternative (ab 20 Euro).
- **Duschzelt:** An sich sind Duschzelte keine eigenständige Dusche, sondern brauchen zusätzlich eine Campingdu-

sche oder entsprechendes Äquivalent. Viel mehr handelt es sich um ein beliebtes Add-on, das dem Outdoor-Duschenden seine Privatsphäre schenkt. Derartige Duschkabinen sind auch als Toilettenzelt verwendbar.

- **Duschkopf an der Wasserpumpe:** Wenn du am Waschbecken einen mobilen Wasserhahn zum Herausziehen hast, kannst du diesen mit einem geeigneten Duschkopf auch gut als Dusche verwenden – vorausgesetzt, der Schlauch reicht bis nach draußen.
- **Warmwasserboiler:** Soll es etwas luxuriöser sein, kannst du auch über einen Warmwasserboiler nachdenken. Dafür braucht es natürlich etwas Platz sowie eine Gasflasche im Auto oder ausreichend Strom zum Betrieb eines elektrischen Boilers.

Waschen in der Natur

Mein persönlicher Favorit: Baden im See, Meer und Fluss. Ich liebe es, so nah an der Natur zu sein! Außerdem gefällt mir, dass damit jeder Waschgang einzigartig wird.

Willenskraft & Gesundheit

Vor allem bei kühlen Außentemperaturen braucht es eine gescheite Portion Überwindung, sich ins (kalte) Wasser zu begeben. Gehörst du bisher zu den Komfortbadegängern und gehst bei unter 20 Grad Lufttemperatur nie ins Wasser? Dann möchte ich gerne anregen, deine Angewohnheiten zu ändern, denn:

- Wenn du dich dazu überwinden kannst, ins kalte Wasser zu gehen, stärkt das nachhaltig deine **Willenskraft**.

Somit werden dir auch andere unangenehme Aufgaben leichter fallen.

- Außerdem ist ein (regelmäßiges) kaltes Bad auf mehreren Ebenen gut für die **Gesundheit** – nicht ohne Grund liegt Kaltduschen wieder voll im Trend. So trainierst du damit die Gefäße und förderst die Durchblutung, der Kreislauf wird gestärkt und der Blutdruck reguliert. Selbst ein besserer Stoffwechsel, Abhärtung gegen Stress und ein gestärktes Immunsystem werden mit regelmäßigen kalten Duschen bzw. Bädern in Verbindung gebracht. Außerdem soll das kalte Wasser für gestraffte Haut und gesündere Haare sorgen – und ein kaltes Bad nach dem Sport Muskelkater vorbeugen. Wenn das nicht mal eine Menge Gründe sind, dich zum erfrischenden Bad im Bergfluss oder dem offenen Meer zu motivieren!
- Studien haben zudem gezeigt, dass kaltes Baden auch bei depressiven Symptomen helfen kann. Um sich der Kälte auszusetzen, aktiviert der Körper unter anderem die Nervenbereiche im Gehirn, die für Sympathie und Glücksgefühle zuständig sind. Ja, ein Bad im kalten Wasser kann dich also **glücklicher machen!**
- Besser als jeder Kaffee und Schwarztee gibt dir ein kaltes Bad einen sofortigen **Frischekick!** Vor allem am Morgen ist es genial, wie das kalte Wasser den Geist belebt und erfrischt und einen direkt in den gegenwärtigen Moment katapultiert. Für mich gibt es kaum etwas Schöneres, als direkt nach dem Aufstehen ins kalte Wasser zu springen.

Aber Vorsicht: Ein kurzzeitiges Bad im Kalten hat zwar viele Vorteile, aber wenn du zu lange im Wasser bleibst, kannst du

dich auch unterkühlen. Deshalb solltest du es nicht übertreiben, auf deine Körpersignale hören und dich nach dem Baden gut abtrocknen und warm anziehen. Wenn du erkältet oder krank bist, solltest du besser auf das kalte Bad verzichten – vor allem, wenn du dich nicht direkt danach gut aufwärmen kannst.

Ich habe es für mich zum **Ritual** gemacht, jeden Tag ins Wasser zu gehen – auch wenn es kalt windet, regnet oder ich einfach zu bequem bin. Die ersten Wochen musste ich noch regelmäßig mit dem inneren Schweinehund wringen, aber inzwischen gehört das morgendliche Bad für mich zum Alltag wie auch Zähneputzen. Ich bin davon überzeugt, dass mich diese Praxis nicht nur gesund hält, sondern auch zu meiner Willensstärke beiträgt.

Baden im See

Es kann unglaublich romantisch sein, in einem idyllischen Waldsee zu springen und sich zu erfrischen. Am besten geeignet sind dafür **Badeseen**: Das sind Süßwasserseen, die speziell zum Baden gedacht und in der Regel kostenlos für jeden zugänglich sind. Teilweise gibt es an beliebten Badeseen auch (kostenpflichtige) Badestrandabschnitte, an denen es mitunter auch Duschen und Toiletten gibt. Der Vorteil von Badeseen ist, dass diese regelmäßig auf ihre Wasserqualität kontrolliert werden: Hier kannst du also sicher sein, dass das Baden mit keinen gesundheitlichen Risiken verbunden ist.

Aber es handelt sich längst nicht bei allen Seen um Badeseen: Viele **Stauseen** dienen als Trinkwasserreservoir – hier ist Baden in der Regel aus gutem Grund nicht erlaubt. Daneben gibt es auch viele natürliche Seen, die nicht speziell deklariert sind:

Manche **Naturseen** bieten beste Badebedingungen, andere sind eher gewöhnungsbedürftig bis gefährlich.

In der Regel sind die meisten natürlichen Süßgewässer gut zum (vorsichtigen) Baden geeignet. Es gibt jedoch einige Fälle, in denen du vorsichtig sein solltest – etwa bei vorhandenen Blaualgen oder hohe Bakterienbelastung. Das [Umweltbundesamt](#) gibt folgende **Vorsichts-Empfehlungen** für das Baden im See aus:

- Blaugrün verfärbtes Wasser kann auf **Blaualgen** (Cyanobakterien) hindeuten. Wenn du hier im knietiefen Wasser die Zehen nicht mehr sehen kannst, solltest du vorsichtshalber nicht im See baden. Cyanobakterien können verschiedene Beschwerden auslösen und durch die enthaltenen Gifte vor allem zu Leberschäden führen.
- Schlechte **Wasserqualität** durch andere Bakterien kann oft nicht mit dem bloßen Auge erkannt werden. Es gibt aber einige Anzeichen, die auf mögliche Verschmutzungen hindeuten können.
- So solltest du vorsichtig sein, wenn du siehst, dass **Abwasser** direkt in den See gelassen wird.
- Auch wenn in unmittelbarer Nähe des Gewässers **Kläranlagen** befinden oder Gülle ausgebracht wird, könnte der See möglicherweise verschmutzt sein.
- Befinden sich sehr viele **Wasservögel** auf dem See, solltest du in dem Gewässer ebenfalls nicht baden. Selbiges gilt, wenn du am Ufer größere Mengen Hunde- oder Vogelkot siehst.
- Solltest du nach dem Baden einen juckenden **Hautausschlag** bekommen, kann dies an Zerkarien liegen. Diese

eigentlich ungefährlichen Larven können Hautreaktionen auslösen. Um den Kontakt mit Zerkarien zu vermeiden, solltest du flache Uferbereiche mit Pflanzen und Wasservögeln meiden – und dich nach dem Baden kräftig mit dem Handtuch abtrocknen.

- Wenn sich **Unterwasserpflanzen** am Bein verfangen sollten, dann gilt es Ruhe zu bewahren und sich einfach wieder davon zu befreien.
- Beachte **Badeverbote** an Gewässern.
- Springe niemals in unbekannte Gewässer (Verletzungsgefahr).
- Bade nicht bei **Gewitter**.
- Nicht nach **Alkoholkonsum** ins Wasser gehen.

Du siehst also: Es gibt einige Warnhinweise, die du beachten solltest. Meiner Erfahrung nach handelt es sich dabei aber um Einzelfälle bzw. eigentlich allgemein bekannte Vorsichtsmaßnahmen. In aller Regel kannst du dich ganz sorgenfrei im See erfrischen.

In den meisten Navigations-Apps und auf dem Satellitenbild kannst du Seen leicht ausfindig machen. Gerade an heißen Tagen schaue ich gerne nach, dass ich während einer langen Autofahrt eine Pause an einem nah gelegenen See machen kann.

Baden im Fluss

In Flüssen zu baden, empfinde ich meist als etwas abenteuerlicher und wilder – mir gefällt das! Da es sich hierbei um fließendes Süßwasser handelt, sind Bakterienbelastungen in der Regel weniger wahrscheinlich. Vor allem große Flüsse können aber durch anliegende Industrie und Kläranlagen mit Abwasser,

Chemikalien und Müll verschmutzt sein. Kleinere Flüsse bieten hingegen oft gute **Wasserqualität** – vor allem in Bergregionen teilweise sogar Trinkwasserqualität. Dafür sind Flüsse meist auch deutlich kühler als Seen.

Größte Gefahr geht beim Flussbaden von der **Strömung** aus, die immer wieder unterschätzt wird: Selbst in hüfttiefem Wasser kann eine starke Strömung einen Erwachsenen bereits mitreißen. Um das zu vermeiden, solltest du den Fluss vorher gut beobachten und nach Möglichkeit strömungsarme Becken suchen. Falls es doch einmal passiert, dass du von der Strömung mitgezogen wirst, dann: Ruhe bewahren und nicht entgegen der Strömung schwimmen, sondern schräg zum Ufer.

Baden im Meer

Da ich mich wie viele andere Vanlifer auch gerne in unmittelbarer Küstennähe befinde, gehe ich meist auch im Meer oder dem offenen Ozean ins Wasser. Hier fühle ich mich direkt mit dem Wasser und seiner enormen Kraft auseinandergesetzt – ein Gefühl, das mir Bescheidenheit lehrt, denn: Vor allem der große Ozean trägt eine **unbeschreibliche Energie** in sich, die es nicht zu unterschätzen gilt. Ich liebe es, in großen Wellen zu spielen und mich in der Strömung so richtig auszutoben – aber davon geht auch eine nennenswerte Gefahr aus.

Deshalb solltest du beim Baden im Meer folgende **Hinweise** beachten:

- Hole dir möglichst **Informationen** zu der jeweiligen Badestelle ein: Gibt es andere Menschen, die hier baden? Gibt es einen Rettungsschwimmerstand, eventuell sogar mit Warnflaggen? Gibt es eine Informationstafel mit

wichtigen Hinweisen zur Strömung? Gehen Einheimische am Strand spazieren, die du fragen könntest?

- Außerdem solltest du dir vorab einen guten Eindruck von der Badestelle machen und das Meer etwas **beobachten**: Wie schlagen die Wellen? In welchem Abstand kommen sie? Kannst du schon von außen mögliche Strömungen erkennen? Siehst du Felsen oder Steine am und im Wasser?
- Bei **starkem Wellengang** ist extreme Vorsicht geboten: Nur als erfahrener Schwimmer kannst du dich hier ins Wasser wagen.
- Zur Sicherheit solltest du bei schwierigen Bedingungen nie unbeobachtet ins Wasser gehen.
- Bleibe immer in Küstennähe und gehe nur bei ruhigem Wasser tiefer ins Meer.
- Halte mindestens 100 Meter **Abstand zu** Seebrücken, Buhnenfeldern, Häfen, Schleusen und anderen **Bauten** im Wasser. Diese können die Strömungsverhältnisse verändern, sodass mitunter gefährliche Sog-Wirkungen entstehen.
- Schwimme immer längs zur Küste und nie gegen die Strömung.

Salzwasser auf der Haut

Einige befürchten, dass Waschen mit bloßem Salzwasser nicht gesund für die Haut sein könnte. Tatsächlich ist in den meisten Fällen das Gegenteil der Fall: **Salzwasser reinigt** und desinfiziert die Haut und kann so bei Hautunreinheiten wie Akne helfen. Besonders **fettige Haut profitiert** häufig von der

Wäsche mit Salzwasser. Selbst bei einigen Hautkrankheiten wie Schuppenflechte ist Salzwasser teilweise sogar empfohlen.

Trotzdem gibt es auch einige **Hauttypen** und Menschen, denen ständiges Meerwasser nicht so gut bekommt. Wenn deine Haut zum Austrocknen neigt, solltest du sie daher nach dem Bad möglichst mit Süßwasser abwaschen und/oder mit etwas Öl pflegen. In seltenen Fällen kann empfindliche Haut auch mit Rötungen, Juckreiz oder Brennen reagieren: Dann ist es besonders wichtig, sich nach dem Bad im Meer mit Süßwasser abzuwaschen.

Ich gehe wie gesagt fast jeden Tag ins Meer, und habe keinerlei schlechte Auswirkungen auf die Haut – im Gegenteil: Ich bekomme viel weniger Hautirritationen, wenn ich regelmäßig ins Meer schwimmen gehen.

Salzwasser im Haar

Ähnlich wie bei der Haut sieht es auch in puncto gesunde Haare aus: In einigen Fällen kann das Salzwasser den Haaren gut tun, in anderen Fällen diese aber auch schädigen.

Vor allem **trockenes und sprödes Haar** verträgt oftmals Salzwasser nicht so gut. Dem kannst du vorbeugen, indem du entweder nicht mit dem Kopf untertauchst oder nach dem Baden die Haare mit Süßwasser ausspülst.

Fettiges Haar kann hingegen vom salzigen Wasser profitieren: Das Salz entzieht den Haaren nicht nur Feuchtigkeit, sondern auch Fett.

Generell solltest du deine Haare möglichst nicht in direkter Sonneneinstrahlung **trocknen**. Dadurch können die Haare nicht nur ausbleichen, sondern auch beschädigt werden.

Baden in Thermalquellen

Vor allem an kalten Tagen gibt es kaum etwas Wohltuenderes als ein Bad in einer natürlichen heißen Quelle. Wie genial es ist, wenn heißes Wasser unmittelbar aus der Erde oder dem Gestein aufsteigt, konnte ich mir nicht vorstellen, bis ich selbst einmal erlebt hatte. Seitdem gehören Thermalquellen für mich zu den Top-Zielen auf Reisen.

Leider sind die meisten Thermalquellen erschlossen und zu kostenpflichtigen Spa-Centern umgebaut. Es gibt aber auch einige **natürlich belassene Quellen** mit heißem Wasser – kostenlos und teilweise mitten in der Natur. Diese **Geheimtipps** ausfindig zu machen, ist nicht immer ganz leicht. In der Regel kannst du die meisten Informationen aber mit einer gezielten Internetrecherche finden, etwa „natural hot springs greece“. Außerdem gibt es auch diverse Listen von natürlichen Thermalquellen im Internet, von der aber keine wirklich vollständig ist – zum Beispiel auf nomadwiki.org, fromrusttoroadtrip.com oder naturbelassene-thermalquellen.de.

In meinen Augen lohnt sich die intensive Recherche und Suche aber: Gerade wir Vanlifer haben nur selten Zugang zu warmen Wasser, und wenn's das dann sogar natürlich und kostenfrei gibt, ist das für mich die Mühen wert. Noch dazu gelten viele Thermalquellen auch als **Heilquellen** und sind vor allem bei vielen Hautkrankheiten und -irritationen empfohlen.

Baden mit Kindern

Besondere **Vorsicht** gilt natürlich, wenn auch Kleine mit ins Wasser gehen. Hier gilt auf jeden Fall zu jeder Zeit die Aufsichtspflicht, auch bei scheinbar ungefährlichen Gewässern. Luftmatratzen, Gummischwimmtiere und Schlauchboote sind vor allem bei Kindern und Jugendlichen beliebt – können aber besonders gefährlich sein, da diese von der Strömung und dem Wind schnell vom Ufer abtreiben. Je nach Alter und Gewässer können auch Schwimmhelfen, Rettungsringe oder eine Rettungsleine Sinn machen. Bedenke zudem, dass das Schwimmerabzeichen des „Seepferdchen“ theoretisch nicht für eigenständige Wasseraktivitäten ausreicht. Dafür ist mindestens das Jugendschwimmabzeichen Bronze erforderlich.

Im Regen tanzen

Eine Erfahrung der besonderen Art ist es, sich nackt in den strömenden Regen zu stellen. Am angenehmsten ist das natürlich an einem warmen Sommertag. Aufregend und belebend ist es aber auch in jedem anderen Fall. Die Regenwäsche ist gewiss nichts für jeden Tag und lässt sich auch schlecht vorausplanen – aber meines Erachtens sollte das jeder einmal gemacht haben.

Seife, Shampoo und Co.

Weniger ist mehr

Wie bereits an anderer Stelle erwähnt, verzichte ich generell auf Seife, Shampoo und ähnliche Produkte. Einzige Ausnahme: Gelegentlich wasche ich mir die Hände mit etwas Alepposeife**. Diese ursprüngliche Hartseife besteht normalerweise nur aus ausgeseiftem Oliven- und Lorbeeröl. Es gibt mitt-

lerweile aber auch einige „Alepposeifen“, denen Zusätze wie ätherische Öle beigegeben werden.

Davon abgesehen wasche ich meinen Körper lediglich mit klarem (Meer-)Wasser. Manchmal braucht es damit eine etwas gründlichere Wäsche, um jeden Schmutz und Schweißgeruch loszuwerden. Zur Not hilft ein Waschlappen oder eine Bürste, um besonders gründlich zu reinigen. Für die normale Wäsche reicht klares Wasser meiner Erfahrung nach aber vollkommen.

Die **Vorteile** dabei liegen auf der Hand: Ich muss kein Geld für Seifen und Co. ausgeben und brauche auch keinen Stauraum für diese Produkte. Außerdem muss ich mich nicht der komplizierten Frage und Suche nach einem ökologischen und gesunden Pflegeprodukt aussetzen – und spare mir somit Zeit und Mühen.

Allesköninger Natron

Die allermeisten Pflege- und Reinigungsmittel lassen sich mit Natron ersetzen – weshalb ich dieses weiße Pulver normalerweise auf Vorrat kaufe und dabei habe.

Natriumhydrogencarbonat ist die genaue Bezeichnung für Natron, das es im Handel auch unter den **Bezeichnungen** Kaiser Natron, Bullrich-Salz, Natriumbicarbonat, Speisesoda oder Backsoda gibt. Nicht zu verwechseln ist Natron aber mit Soda (Natriumcarbonat), das meistens als Waschsoda oder Reine Soda verkauft wird.

Natron selbst gilt wirklich als Allesköninger: So kannst du daraus **Allzweckreiniger, Shampoo, Zahnpasta und vieles mehr** herstellen. Du kannst Natron aber auch als Backtriebmittel verwenden und selbst bei **gesundheitlichen Beschwerden** (innerlich oder äußerlich) einsetzen, etwa Sodbrennen, Warzen

oder Blasenentzündungen. Weitere Informationen kannst du zum Beispiel der umfangreichen Liste auf smarticular.net entnehmen: Hier findest du sagenhafte 77 Anwendungsmöglichkeiten für Natron. Auch sehr empfehlenswert zum Thema: „[Das Natron-Handbuch](#)“** mit mehr als 250 Anwendungen.

In puncto **Körperhygiene** kannst du Natron unter anderem folgendermaßen verwenden:

- **Alternative zu Seife:** Indem du ein bis zwei Esslöffel Natron in einem Liter Wasser löst, verstärkst du die Reinigungswirkung enorm. Besonders für empfindliche Körperpartien wie Gesicht oder Intimbereich ist Natronwasser eine schonende Alternative zu Seife.
- **Peeling:** Grobkörniges Natron eignet sich zudem bestens als natürliches Peeling-Mittel. Damit kannst du besonders hartnäckige Verschmutzungen oder Hautunreinheiten wie Mitessern an den Kragen rücken.
- **Haarwäsche:** Nachdem du deine Haare mit normalen Wasser gut durchgespült hast, kannst du mit Natronwasser (zwei bis drei Teelöffel auf 150 ml Wasser) deine Haare waschen und die Kopfhaut massieren. Anschließend solltest du die Haare mit einer sauren Rinse ausspülen, um den pH-Wert wieder auszugleichen: Dazu vermischt du ein bis zwei Esslöffel Essig oder Zitronensaft mit einem Liter Wasser und spülst mit diesem Gemisch deine Haare aus. Das Ganze gilt als vollwertiger Shampoo-Ersatz.

Natron hat enorme **Vorteile** gegenüber herkömmlichen Pflegeprodukten:

- **Kosten:** Natron ist extrem günstig – mit Preisen ab zwei Euro pro Kilogramm.
- **Gesundheit:** Natron gilt als gesundheitlich unbedenklich – und in vielen Fällen sogar als gesundheitsfördernd. Herkömmliche Pflegeprodukte enthalten hingegen oft bedenkliche Stoffe – zum Teil erwiesenermaßen gesundheitsschädlich, zum Teil noch nicht ausreichend erforscht.
- **Umwelt:** Natron ist weitestgehend unbedenklich für die Natur - „weitestgehend“ daher, dass Natron basisch ist und somit den pH-Wert von Wasser verändert. Deshalb solltest du Natronwasser auch nicht direkt in Naturgewässer schütten. Ein weiterer Vorteil von Natron: Mit einem Kilogramm kommst du extrem lange aus und verursachst kaum Verpackungsmüll.
- **Vielseitigkeit:** Ein Mittel, dutzende Anwendungen – vor allem im Van ist das praktisch, da du so Platz sparst.

Du merkst sicher schon: Ich bin ein riesengroßer Natron-Fan. Lange Zeit hatte ich nie davon gehört – obwohl es zum Beispiel Hauptbestandteil von Backpulver ist. Wenn es dir bis eben genauso ging, kann ich dir nur dringend empfehlen, dich mehr mit dem Thema auseinanderzusetzen und dir das günstige Allzweckmittel ins (mobile) Haus zu holen!

Natürliche Seifen

Wenn du trotzdem nicht auf Seife verzichten willst, kannst du auf Naturseifen zurückgreifen. Empfehlen kann ich diesbezüg-

lich die bereits erwähnten Alepposeifen**, aber auch die guten, alten Kernseifen** beinhalten in der Regel keine Zusatzstoffe. Vor allem für die Anwendung in der Natur solltest du unbedingt auf die Inhaltsstoffe (auch keine Tenside!) und den Hinweis zur biologischen Abbaubarkeit achten.

Seife in der Natur verwenden:

- Generell sollte kein noch so umweltfreundliches Pflegeprodukt direkt in natürlichen Gewässern verwendet werden – das gilt auch für Natronwasser oder Naturseifen.
- Denn: All diese Produkten beeinflussen zumindest den **pH-Wert** des Wassers, was sensiblen Wasserlebewesen schaden kann.
- Auch „biologisch abbaubare“ Produkte dürfen **niemals direkt im natürlichen Gewässer** verwendet werden! Wirklich abbaubar sind diese nämlich nur, wenn sie in Kontakt mit den im Boden befindlichen Mikroorganismen kommen.
- Deshalb ist die Wäsche mit reinem Wasser aus ökologischer Sicht die beste Methode – und auch aus finanzieller Sicht.
- Wenn du aber biologisch abbaubare Seife oder Natronwasser verwenden willst, solltest du das immer mit ausreichend **Abstand zum Gewässer** tun – mindestens 100 Meter. Dazu kannst du dich zum Beispiel vorher im Wasser nass machen, dann mit einem Eimer Wasser auf mindestens 100 Meter Entfernung bringen und dich dort dann waschen und abspülen.

Haarpflege – auch ohne Shampoo

Vor allem wer lange Haare trägt, sorgt sich oft um deren Pflege on the road. Klar, wenn du dich in „richtigen Duschen“ wäschst, dann kannst du auch wie gewohnt das Shampoo deiner Wahl verwenden. In der Natur ist das aber, wie oben erläutert, keine gute Option. Außerdem möchten heutzutage immer mehr Menschen auch aus anderen Gründen auf industrielle Shampoos und ähnliche Pflegeprodukte verzichten. Zum Glück gibt es gute Alternativen und Methoden, damit du nach der Reise nicht ungewollt mit Dreadlocks zurückkommst:

- **Haare kämmen:** Was so trivial klingt, ist absolut essentiell in der Haarpflege – Haare kämmen, und zwar täglich und viel. Es gibt die Faustregel: 100 mal bürsten. Häufiges Durchbürsten tut der Kopfhaut gut, öffnet verstopfte Haarfolikel und verteilt den natürlichen Talg der Kopfhautdrüsen in die Haarlängen – mehr Glanz und Geschmeidigkeit sind die Folge. Kämme deine Haare am besten, wenn sie trocken sind – nicht noch nass oder feucht.
- **Haare spülen:** Vor allem wenn du im Meer warst, solltest du deine Haare danach mit klarem Wasser ausspülen, um das Salz loszuwerden.
- **Öl für die Haare:** Mit speziellen Haarölen (zum Beispiel auf Aprikosenkernöl-Basis) oder auch geeigneten Speiseölen (wie Kokosöl oder Arganöl) kannst du deine Haare optimal pflegen und vor dem Austrocknen schützen. Am besten kannst du diese in die nassen Haare einmassieren.
- **Trockenshampoo:** Aus zwei Esslöffeln Speisestärke mit einem Teelöffel Kakaopulver und einem Teelöffel Natron

kannst du dir ein einfaches, wirksames Trockenshampoo anrühren, das auch die Umwelt nicht belastet. Anwendung: Erst die Haare gründlich kämmen, dann das Trockenshampoo gut in den Haaren verteilen und einmassieren, anschließend wieder gut auskämmen – fertig! (Natürlich kannst du [Trockenshampoo](#)** auch kaufen.)

- **Roggenmehl:** Auch Roggenmehl ist eine gute Alternative zu Shampoo. Dazu vermengst du etwa drei bis fünf Esslöffel Roggenmehl in einer Schüssel mit lauwarmen Wasser, bis du eine gelartige Konsistenz erhältst. Das lässt du dann mindestens zehn Minuten oder länger stehen, bevor du die Paste in die Haare und Kopfhaut einmassierst. Lasse das Roggenmehl-Shampoo drei bis fünf Minuten einwirken und spüle es dann mit Wasser aus. Auch danach solltest du die getrockneten Haare gründlich durchbürsten.
- **Saure Rinse:** Mit der bereits angesprochenen sauren Rinse ersetzt du herkömmliche Haarspülungen nach der Haarwäsche. Dazu gibst du ein bis zwei Esslöffel Apflessig (oder Zitronensaft oder anderen Essig) in einen Liter kaltes Wasser. Damit spülst du dir nach der Haarwäsche die Haare, bevor du die Haare letztlich nochmal klar ausspülst. Der Essigeruch verflüchtigt sich, sobald die Haare getrocknet sind.
- **Haare trocknen:** Ein Föhn kostet nicht nur Geld in der Anschaffung, sondern auch jede Menge Energie beim Betrieb – zu viel für einen Van. Deshalb kann ich dir nur empfehlen: Föhn zu Hause lassen (oder gleich ganz verkaufen) und die Haare mit Handtuch(-wickel) bzw. an

der Luft trocknen lassen – aber bitte aufpassen bei kalten Temperaturen.

Frauen-Hygiene: Menstruation on the road

Nun bin ich selbst keine Frau, lebe aber mit einer zusammen im Van. Sie ist an dieser Stelle mein wertgeschätzter Ratgeber und Erfahrungsschatz für dieses Thema, das viele immer noch „eklig“ empfinden. Dabei gehört die Menstruation ganz normal zum weiblichen Organismus dazu wie andere Körperfunktionen auch – und kann mit dem entsprechenden geistigen und emotionalen Zugang auch eine schöne Erfahrung sein, um sich und seiner Weiblichkeit näherzukommen. Trotzdem kann die Regelblutung nerven und anstrengend sein – da machen es die eingeschränkten Möglichkeiten im Van nicht gerade leichter.

Das richtige Hygiene-Produkt

- **Tampons und Damenbinden** verlieren zunehmend an Beliebtheit – vor allem weil sie auf Dauer kostspielig sind und jede Menge Müll verursachen. Im Van sprechen noch der limitierte Platz, die Entsorgung und eventuelle Probleme bei der Verfügbarkeit im Ausland gegen diese herkömmlichen Hygiene-Produkte.
- Die besten **Alternativen**, sowohl aus finanzieller als auch aus ökologischer Sicht, sind Menstruationstassen und Menstruationsschwämme. Wenn du von diesen beiden noch nicht gehört, solltest du dich hierzu unbedingt belesen.
- Kurz gesagt: Eine **Menstruationstasse**** ist in der Regel aus Silikon gefertigt und sammelt das Blut im Behälter,

der dann herausgenommen, geleert und gespült werden kann.

- Ein **Menstruationsschwamm**** ist ein lebender Organismus aus dem Meer (daher nicht vegan), der das Blut aufsagt und anschließend ebenfalls ausgewaschen wird.
- Eine weitere Alternative sind wiederverwendbare **Stoffbinden aus Baumwolle**. Nachteil hierbei ist, dass du diese gründlich auswaschen und trocknen musst, bevor du diese wieder einsetzen kannst. Daher brauchst du auch mehrere solcher Stoffbinden.

Reinigung mit Privatsphäre

- Wenn du das Hygiene-Produkt entnimmst und auswaschen möchtest, ist genügend Privatsphäre natürlich wünschenswert. Deshalb wäre es eine gute Option, dies im Van zu erledigen. Wenn du jedoch über keine Toilette mit Schwarzwasser-Tank verfügst, ist eine hygienische Reinigung im Van tendenziell problematisch.
- Deshalb ist es empfehlenswert, für die Tage der Menstruation einen Platz zu suchen, an dem dir eine leicht zugängliche **öffentliche Toilette** zur Verfügung steht – oder du einen **sichtgeschützten Platz** in der Natur hast, an dem du deine Monatshygiene mit genügend Privatsphäre erledigen kannst.
- Wenn du eine Menstruationstasse oder einen Menstruationsschwamm in der Natur ausspülst, kannst du dazu eine Flasche oder einen Behälter mit Wasser mitnehmen. Achte hierbei wieder auf ausreichend Abstand zu eventuellen Trinkwasserquellen – also etwa Stauseen oder Flüssen. Im Meer kannst du dein Hygiene-Produkt

problemlos ausspülen. Übrigens ist Regelblut auch sehr nährstoffreich, weshalb manche Frauen ihre Pflanzen damit „düngen“.

Komfort

- Da die Zeit der Menstruation körperlich und emotional herausfordernd sein kann, solltest du für diese Tage für genügend **Ruhe** sorgen. Das heißt: Nimm dir nach Möglichkeit nicht vor, mehrere Hundert Kilometer am Tag zu fahren oder eine Sightseeing-Tour nach der anderen zu erledigen.
- Besonders in diesen Tagen erweist sich die gute, alte **Wärmflasche** als Freund und Helfer: Mach es dir gemütlich, gönne dir genügend Entspannung und genieße die wohlige Wärme.



Wäschewaschen

Sobald die Reise über einen zweiwöchigen Camping-Urlaub hinausgeht, steht früher oder später Wäschewaschen auf dem Programm. Hierfür hast du wieder ganz unterschiedliche Möglichkeiten – von der kostenlosen Handwäsche bis hin zur komfortablen Variante im Waschsalon.

Wäsche per Hand waschen

Auch in puncto Wäschewaschen ist die kostengünstigste Variante die aufwändigste – dafür aber auch die stromsparendste: die gute, alte Handwäsche. Im Grunde genommen brauchst du

hierfür nur ein ausreichend großes Gefäß, Wasser, gegebenenfalls Waschmittel und etwas Zeit und Kraft.

- **Gefäß:** Deine Wäsche kannst du etwa im Spülbecken im Van, besser aber draußen in einem separaten Behälter waschen. Geeignet sind hierfür etwa die faltbaren Wannen** aus dem Camping-Bedarf, ein Eimer oder ein Fass. Alternativ gibt's auch spezielle Reise-Waschbeutel wie den „Scrubba-Bag“***.
- **Wasser:** Vor allem wenn du größere Mengen Wäsche waschen willst, solltest du am besten Wasserzugang in der Nähe haben – oder ausreichend Wasser auf Vorrat. Für eine gründlichere Wäsche kann es sich lohnen, etwas Wasser im Topf zu erhitzen. Ansonsten reicht in vielen Fällen auch kaltes Wasser.
- **Waschmittel:** Hier gelten dieselben Richtlinien wie bei Hygiene-Mitteln für den Körper – möglichst umweltfreundlich sollte es sein. So kannst du etwa die angesprochenen Aleppo-Seifen**, Kernseifen** oder Waschkernseife** auch für die Kleidung nutzen. Alternativ verwendest du nur etwas Natron – und optional ein paar Tropfen ätherisches Öl für den guten Duft. Je nach Verschmutzungsgrad kannst du die Wäsche aber auch nur mit klarem Wasser waschen.
- **Waschmittel selber machen:** Mit wenigen Mitteln kannst du auch dein eigenes Waschmittel herstellen. Ein mögliches „Rezept“: Reibe etwa 30 Gramm Kernseife fein und koch die diese mit vier Esslöffeln Natron in zwei Litern Wasser auf. Danach abkühlen lassen, nach etwa einer Stunde nochmal kurz aufkochen. Dann wieder

abkühlen lassen und nach etwa zwölf bis 24 Stunden noch ein letztes Mal aufkochen. Danach kannst du das abgekühlte Waschmittel abfüllen und optional noch ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzugeben (zum Beispiel Lavendel). Übrigens: Es gibt auch ein [Waschmittel-Set](#)** zum Selbermachen.

- **Waschwasser entsorgen:** Vor allem wenn du (auch biologisch abbaubares) Waschmittel verwendest, solltest du das Waschwasser ähnlich wie Grauwasser entsorgen – entweder an geeigneten Entsorgestellen oder aber mit ausreichend Abstand zu Gewässern und sensibler Natur. Bedenke auch, dass sich aus Kleidungsstücken aus Kunstfaser auch Mikroplastik lösen und der Umwelt schaden kann – ein Grund, um auf Kleidung aus natürlichen Fasern wie Baumwolle oder Hanf zu setzen.

Vorgehensweise:

1. Gib die Wäsche mit (warmem) Wasser und eventuell etwas Waschmittel in ein ausreichend großes Gefäß.
2. Knete die Wäsche kurz durch und lasse sie dann ausreichend lange einweichen, mindestens eine Stunde – oder auch über Nacht.
3. Bearbeite die Wäsche gründlich, um den Schmutz zu entfernen: Knete sie, schlage sie auf einen Stein oder nutze ein (improvisiertes) Waschbrett.
4. Spüle die Wäsche anschließend mit klarem Wasser aus, bevor du sie zum Trocknen hängst.

Die Handwäsche spart Platz, braucht keinen Strom und kein zusätzliches Equipment. Allerdings wird stark verschmutzte Kleidung auf diese Weise nicht vollständig sauber. Große und

schwere Textilien wie Bettwäsche, Handtücher oder Jeans-Hosen sind per Hand außerdem nicht vernünftig zu waschen. Dafür braucht es dann doch eher eine richtige Waschmaschine. Du kannst die Handwäsche aber ergänzend zum gelegentlichen Besuch im Waschsalon nutzen.

Extra-Tipp: Waschen im Fluss

Ein fließendes Gewässer wie ein Bach oder Fluss kann die Handwäsche ganz gut ersetzen. Hierzu kannst du die Kleidungsstücke einfach für einige Zeit in die Strömung hängen (gut mit Steinen oder ähnlichem beschweren!) - der Rest erledigt sich von selbst. Waschmittel jedweder Art ist hier natürlich absolut tabu!

Improvisierte Waschtrommel

Mit einem Weithalsfass oder einem größeren Eimer mit Deckel kannst du eine einfache Waschmaschine improvisieren, bei der du dir die Bewegung beim Fahren zu eigen machst:

- Gib einfach die Wäsche, eventuell Waschmittel und (warmes) Wasser in das Fass und verschließe es ordentlich.
- Verstaue es sicher während der Fahrt, wobei durch die Bewegung ein „Waschmaschinen-Effekt“ entsteht. Besonders effektiv ist dies bei holprigen oder kurvigen Strecken – und wenn du das Fass auf dem Dach platzieren kannst, wo das Auto mehr hin- und herschwingt.

- Alternativ kannst du das Fass natürlich auch mit eigener Kraft derart hin- und herbewegen – etwa indem du es auf dem Boden rollst oder es kräftig schüttelst.

Wäsche trocknen

Ist deine Wäsche wieder richtig sauber, musst du sie natürlich noch trocknen. Dazu gibt es wieder unterschiedliche bewährte Varianten:

- **Wäscheleine:** Eine ausreichend lange [Wäscheleine](#)** ist platzsparend zu verstauen und lässt sich vielerorts befestigen – etwa zwischen zwei Bäumen oder von einem Van zum anderen. Natürlich brauchst du hierfür keine spezielle [Wäscheleine](#)**: Eine ausreichend starke Schnur tut's auch und kann auch für viele andere Zwecke dienlich sein.
- **Wäschegestell:** Ein Heizkörper-Wäschegestell kannst du in ein größeres Ausstellfenster einhängen. Es gibt sogar spezielle [Wäschegestelle für Wohnmobilfenster](#)** und [Wandwäschetrockner](#)**.
- **Wäschespinne:** [Wäschespinnen](#)** oder [-karusselle](#)** kannst du in einen Baum hängen oder auch am Fahrradtträger oder ähnlichem befestigen. Damit kannst du auf kleinem Raum relativ viel Wäsche trocknen.
- **Wäscheständer:** Wenn du den Platz und das Gewicht dafür in Kauf nehmen willst, kannst du auch einen herkömmlichen [Wäscheständer](#) oder eine große Wäschespinne mitnehmen. In meinen Augen ist es das aber nicht wert.

In jedem Fall ist noch eine ausreichende Menge Wäscheklammern** nützlich, um die Wäsche zu befestigen.

Beachte: Spätestens wenn du eine Wäscheleine aufspannst, wird aus dem Parken rechtlich gesehen Camping-Verhalten. Das solltest du bedenken, wenn du dich an einem Ort befindest, an dem Camping offiziell nicht erlaubt ist.

Wäsche im Van trocknen

Falls es plötzlich zu regnen anfangen sollte oder du weiterfahren willst, bleibt manchmal keine andere Option über, als die Wäsche im Van zu trocknen. Wenn möglich, solltest du das aber prinzipiell vermeiden: Nicht nur der Platzmangel im Van ist problematisch, sondern vor allem auch die **zusätzliche Feuchtigkeit** im Rauminneren. Im Winter trockne ich meine Kleidung trotzdem manchmal im Rauminneren – dann aber nur mit brennendem Holzofen und entsprechendem Stoßlüften.

Hier gilt es in jedem Fall, kreativ zu sein und die Wäscheleine möglichst **im Zickzack** quer durch den Van zu spannen. Mit Raumkomfort oder Bewegungsfreiheit ist dann natürlich nichts mehr. Während der Fahrt ist diese Notlösung aber durchaus vertretbar – vor allem wenn du auch die Fenster noch öffnen kannst und so der Fahrtwind für **ausreichend Luftzirkulation** im Raum sorgt.

Waschmaschinen fürs Wohnmobil

Alternativ zur Handwäsche gibt es auch einige Waschmaschinen-Lösungen, die speziell für Wohnmobile vorgesehen oder zumindest für die Nutzung on the road geeignet sind. Die

meisten Luxus-Wohnmobile haben eine solche Waschmaschine bereits fest verbaut. Wer will, kann sich so ein Teil aber auch im Van nachrüsten. Es gibt auch sehr handliche [Waschmaschinen](#)**.

In der Regel werden diese mit 220/230/240 Volt betrieben: Du bist also von Landstrom abhängig oder brauchst einen ausreichend starken Wechselrichter und entsprechende Stromversorgung über [Solarpanele](#)**. Außerdem nehmen solche Waschmaschinen auch reichlich **Platz** weg und stellen auch erst einmal eine **größere Investition** dar.

Für das Low-Budget-Vanlife kann ich eine elektrische Waschmaschine daher nicht empfehlen. Wer etwas mehr Komfort will, den Platz und das Geld hat und unabhängig von Waschsalons sein will, kann aber über eine solche Anschaffung nachdenken.

Alternativ gibt es auch [Handkurbel-Waschmaschinen](#)**, die ganz ohne Strom auskommen – und gewissermaßen einen Kompromiss aus klassischer Handwäsche und richtiger Waschmaschine darstellen.

Waschen im Waschsalon

Die wohl üblichste Art des Wäschewaschens als Vanlifer ist es, regelmäßig einen Waschsalon oder eine öffentliche Waschmaschine aufzusuchen. Viele Camper waschen ihre Wäschchen ausschließlich so, hat diese Methode doch erhebliche **Vorteile**:

- Die Wäsche wird gründlich **sauber**: Du hast Zugriff auf eine richtige Waschmaschine, ohne eine eigene Waschmaschine im Van zu haben.

- Generell brauchst du hierfür **keinerlei Utensilien** oder Equipment, in das du investieren musst.
- Außerdem hast du **fast keine Arbeit** mit der Wäsche: Du musst lediglich einen Waschsalon ausfindig machen, vor diesem Parken und die Wäsche in die vollautomatisierten Waschmaschinen geben.
- In den meisten Waschsalons gibt es zudem auch **Trockner**, die dir den Aufwand des Wäschetrocknens (zu großen Teilen) abnehmen.
- Ein kleines **Extra**: In vielen Waschsalons gibt es Steckdosen und teilweise sogar öffentliches WLAN. Hier kannst du also Elektronikgeräte aufladen und sogar größere Downloads erledigen.

Ich verstehe also, wieso viele sich für die Waschsalon-Variante entscheiden. Ich selbst nutze diese nur gelegentlich – vor allem um große, sperrige Textilien wie Bettwäsche, Decken und Handtücher zu waschen, oder auch wenn sich aufgrund von Faulheit ein enorm großer Wäscheberg angesammelt hat. Für mich bleibt der Waschsalon damit nur eine gelegentliche Ergänzung zur obligatorischen Handwäsche, denn ich sehe hier auch **Nachteile**:

- **Kosten**: Klar, für Equipment oder spezielles Gerät brauchst du erst einmal nichts ausgeben. Die Nutzung der Waschmaschinen und Trockner kostet aber natürlich Geld: über den Daumen gepeilt, je nach Menge etwa fünf bis zehn Euro für einen Waschgang inklusive Trocknung.
- **Örtlichkeit**: Du musst erst einmal einen Waschsalon ausfindig machen, was nicht in allen Ländern leicht ist. Außerdem gibt es teilweise nur kaum oder keine Parkmöglichkeiten in der direkten Nähe.

- **Energie- und Wasserverbrauch:** Da die Geräte im Waschsalon öfters und von mehreren Leuten genutzt werden, bessert es die Ökobilanz im Vergleich zu einer privaten Waschmaschine aus. Relativ zur Handwäsche schneidet aber auch der Waschsalon in puncto Nachhaltigkeit schlechter ab. Vor allem der Energieverbrauch der Trockner ist eigentlich überflüssig, da die Wäsche auch genauso gut an der frischen Luft trocknen würde.

Waschsalons finden

Da in Ländern wie Deutschland und Frankreich heutzutage fast jeder Haushalt über eine Waschmaschine verfügt, sind Waschsalons deutlich seltener geworden. Aber auch hierzulande gibt es quasi in jeder Großstadt öffentliche Waschmaschine. Vor allem in südlicheren Ländern sind diese noch deutlich häufiger.

Am einfachsten kannst du Waschsalons über eine **Suchanfrage** bei der Suchmaschine deiner Wahl finden – dann am besten mit dem Stichwort in der Landessprache, also etwa „lavandería“ in Spanien. Außerdem sind auch bei **Park4Night** zunehmend mehr öffentliche Waschsalons auf der Karte verzeichnet.

Ansonsten solltest du einfach die **Augen offen halten**: Häufig befinden sich öffentliche Waschsalons in kleineren Städten an der Hauptverkehrsstraße. Auch in der **Marina** kannst du dein Glück versuchen: Hier gibt es auch häufig öffentliche Waschmaschinen. Ansonsten kannst du Anwohner oder in der Touristeninformation fragen.

In einigen Ländern bieten **große Supermarktketten** zudem öffentliche Waschmaschinen an, die meist sehr günstig sind. Teilweise befinden sie sich innerhalb des Gebäudes in einem

separaten Raum, manchmal stehen diese aber auch direkt vor dem Supermarkteingang auf dem Parkplatz. Die bekanntesten Anlaufstellen hierfür sind Intermarché in Frankreich und Portugal sowie die großen SuperU-Hypermärkte in Frankreich.

Neben der eigenen Hygiene von Körpern und Kleidern dürfen auch Ordnung und Sauberkeit im Van nicht zu kurz kommen. Zwar ist ein Van deutlich kleiner als eine Wohnung, braucht deswegen aber mindestens genauso viel Zuwendung. Da der Lebensraum im und außerhalb des Vans quasi nahtlos verläuft, wird auch viel Schmutz mit ins Fahrzeug getragen. Sand und Staub während der Fahrt tun ihr Übriges. Da zudem im Van alles auf kleinstem Raum untergebracht ist, ist Ordnung besonders wichtig – damit alles seinen Platz findet und nicht während der Fahrt kreuz und quer fliegt. Deshalb werfen wir in diesem Kapitel einen Blick auf die Van-Hygiene.



Ordnung halten

Zwar sind Vanlifer zu einem gewissen Grad immer Minimalisten und haben deutlich weniger Dinge an Bord, als in den meisten Wohnung zu finden sind. Allerdings gibt's für diese auch viel weniger Platz, weshalb ein ausgeklügeltes Ordnungssystem geschaffen werden muss. Auf solch geringem Raum passiert es zudem schnell, dass Unordnung entsteht: Wenn nicht alles sofort an seinen Platz zurück geräumt wird, fängt das Chaos schon an. **Disziplin** ist hier das Stichwort.

Folgende Punkte helfen dir dabei, im Van Ordnung zu halten:

- **Nützliche Stausysteme:** Mit verschließbaren Fächern und Schubladen, Boxen und Tupperdosen, Packwürfeln und -beuteln, Klebe- und Schraubhaken an der Wand sowie Netzen an der Decke und Wand kannst du viele clevere Verstaumöglichkeiten schaffen.
- **Fester Platz:** Jeder Gegenstand sollte seinen festen Platz haben, an den er immer wieder zurückkommt. Ein paar Fächer sollten flexibel bleiben für veränderliches Inventar (z.B. Lebensmittel).
- **Goldene Regel:** Räume einen Gegenstand sofort an seinen Platz zurück, sobald du diesen nicht mehr brauchst – nicht erst in fünf Minuten... oder Tagen.
- **Inventur:** Miste in regelmäßigen Abständen alles aus, was du nicht (mehr) brauchst. Die meisten nehmen mehr mit, als sie unterwegs tatsächlich brauchen. Aber auch on the road kannst du dich noch von unnötigem Ballast befreien. Minimalismus ist hier das Zauberwort.



Reinigung

Im Grunde genommen unterscheidet sich ein Van von einer Wohnung in puncto Reinigung und Sauberkeit kaum. Ein paar kleine Eigenheiten gibt es aber – etwa, dass ich im Van mindestens einmal täglich durchkehren muss, wobei das in der Wohnung nur alle zwei bis drei Tage nötig war. Ich möchte an dieser Stelle zudem ein paar einfache Hausmittel empfehlen.

Kehrschaufel & Besen sollten meines Erachtens in jedem Van zum Standard-Repertoire gehören, da ständig Schmutz von draußen in den Van getragen wird. Ich fege daher mindestens einmal morgens, oftmals auch nochmal im Laufe des Tages den Fußboden.

Handstaubsauger habe ich in Prä-Vanlife-Zeiten immer belächelt. Mittlerweile besitze ich selber einen. In den meisten Vans gibt es nämlich viele Ritzen und unzugängliche Ecken. Wo der Handfeger nicht hinkommt, hilft ein handlicher, akkubetriebener Staubsauger oder ein 12V-Handstaubsauger** weiter.

Natürliche Allzweckreiniger kannst du auf Basis von Essig herstellen: Je nach Anwendungszweck brauchst du diesen nur mit Wasser verdünnen, etwas Natron oder Kernseife hinzugeben und/oder optional etwas ätherisches Öl für den Duft beimengen. Mit Essig kannst du Haushaltsgeräte entkalken und praktisch fast alle Oberflächen reinigen – einschließlich des Küchenbereichs, da Essigsäure antibakteriell wirkt. Das Gute dabei: Haushaltsüblicher Weißweinessig ist sehr günstig, fast überall erhältlich und umweltfreundlich. Auf spezielle „Reinigungsprodukte“ aus dem Drogeriemarkt kannst du so getrost verzichten.

Natron ist, wie bereits angesprochen, neben der Körperhygiene auch im Haushalt (bzw. „Vanhalt“) ein Allesköninger. Auch aus diesem kannst du einen Allzweckreiniger herstellen, indem du Kernseife in warmen Wasser auflöst, Natron und einen Spritzer Zitronensaft hinzugibst. Optimal ist Natron vor allem auch im Küchenbereich, wo du verkrustete Pfannen und Geschirr leicht reinigen kannst. Tipp: Kaufe Natron online im Kilopack. In Geschäften gibt es meist nur extrem kleine Mengen mit relativ viel Verpackung.



Müll vermeiden & entsorgen

Zero Waste ist ein trendiger Begriff, der allerdings etwas irreführend ist: In den allermeisten Fällen erzeugen nämlich auch Zero-Waste-Anhänger Müll – bloß deutlich weniger als andere. Absolut gar keinen Müll zu erzeugen, ist in der heutigen Zeit ein utopisches Ziel, das eher entmutigt als anspornt. Lass uns daher von „**Minimal Waste**“ reden: Wir alle können zum Umweltschutz beitragen, indem wir weniger Müll verursachen. Das ist meist schon mit einfachen Tricks und etwas Achtsamkeit machbar. Wer noch weiter gehen will, kauft nur in Unverpacktläden und versucht sich mit wiederverwendbarem Toilettenpapier-Ersatz aus Baumwolle.

Meines Erachtens sollten wir Vanlifer nochmal extra Wert auf Müllvermeidung legen: Zum einen verursachen wir den Müll meist in Ländern, wo wir die öffentliche Müllentsorgung nicht direkt mitfinanzieren. Zum anderen bewegen wir uns zum Teil in Gegenden, in denen es keine oder nur schlechte Recycling-systeme gibt. Außerdem bietet der kleine Lebensraum Van keinen Platz für einen vollen Müllsack.

Tipps für Minimal Waste:

- Produkte zur Reinigung und Körperhygiene kannst du durch **selbst gemachte Alternativen** ersetzen. Wie das geht und worauf du achten musst, haben wir in den letzten beiden Kapiteln besprochen.
- **Wiederverwendbare Stoffbeutel** sind eine stabile, nachhaltige und schöne Alternative zu Plastikbeuteln. Beim Einkaufen solltest du diese immer dabei haben – im Supermarkt genauso wie auf dem Wochenmarkt.
- Kaufe auf lokalen Märkten und unabhängigen Obst- und Gemüseläden ein. Dort kannst du meist auch **unverpackte Lebensmittel** kaufen.
- Generelle **Achtsamkeit beim Einkauf** ist ein wichtiger Schritt zur Müllvermeidung: Versuche, (besonders aufwendig) verpackte Produkte zu vermeiden und lieber zu unverpackten oder einfach verpackten Alternativen zu greifen.
- Vor allem in Imbissen und anderen Streetfoodshops gibt es oft Trinkhalme, To-Go-Becher und **Einweggeschirr**. Das kannst du mit der nötigen Vorbereitung vermeiden: Bring einfach eine Brotbüchse** und deinen eigenen wiederverwendbaren Thermosbehälter** mit.

- Anstatt Fast-Food und industriell verarbeitete Nahrungsmittel: **Koche selber** – aus frischen Zutaten. Dabei fällt meist wenig bis gar kein Müll an – außer natürlich Biomüll, der der Natur wieder etwas zurückgibt.
- Mit einem **Wasserfilter** machst du dich unabhängig von gekauftem Wasser aus Plastikflaschen. Wenn möglich, kannst du dein Trinkwasser auch von natürlichen Quellen abfüllen.
- **Plastikfreie Alternativen** gibt es inzwischen zu vielen üblichen Haushaltsprodukten – etwa Zahnbürsten aus Bambus**, Bienenwachstücher** anstelle von Frischhaltefolie oder Haarbürsten mit Naturborsten**.
- Für die **Frauenhygiene** haben sich die wiederverwendbaren Menstruationsschwämme und -tassen bewährt (siehe „Frauen-Hygiene“).

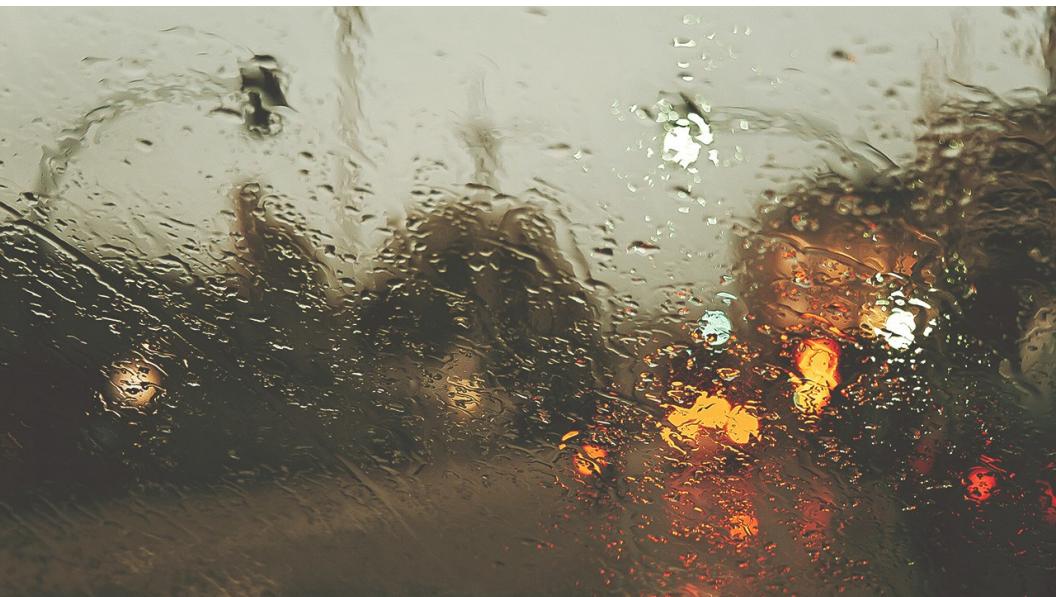
Müll entsorgen:

- Ganz klar: Müll muss ordnungsgemäß entsorgt werden und darf auf keinen Fall in der Natur landen oder verbrannt werden. Das sollte für jeden absolut einleuchtend und logisch sein.
- Wir Vanlifer sind in der Regel auf **öffentliche Mülltonnen** angewiesen. In den meisten Ländern ist dies nur für kleinere Mengen Müll gestattet. Von daher ist es ratsam, nicht wochenlang den Müll zu sammeln und dann in einer einzigen Mülltonne zu entsorgen.
- Wo es **Mülltrennung** gibt, sollte sich daran auch gehalten werden. Die ordentliche Sortierung trägt dazu bei, dass möglichst viel Abfall recycelt werden kann. In manchen Ländern gibt es dafür spezielle Recycling-Höfe,

wo du auch Sondermüll wie Batterien entsorgen kannst – in der Regel gegen Gebühr.

- In einigen Ländern wird Müll allerdings nicht getrennt – und dann meistens auf Müllhalden geladen und/oder verbrannt. Die einzige Alternative: den Müll solange sammeln, bis du in einem Land mit Recyclingsystem bist. Das ist aber nicht immer praktikabel.
- Um den anfallenden Müll **im Auto sauber zu sammeln** und nach Plastik, Papier, Glas und Biomüll zu sortieren, lohnt sich ein Mülleimer mit mehreren Fächern bzw. mehrere Mülleimer. Diesen kannst du dir auch mit einfacherem Material selber bauen. Praktisch ist beispielsweise die Anbringung an die Einstiegstür. Es gibt auch besonders handliche Mülleimer** für den Wohnmobilbedarf.
- Wenn es keine vorgesehenen Biomüll-Tonnen gibt, kannst du **Biomüll** auch in der Natur entsorgen: Loch graben, Bioabfälle hinein und mit etwas Erde abdecken. Später wird daraus Humus. Alternativ kannst du Biomüll auch an Tiere verfüttern – zum Beispiel in Marokko freuen sich die Wanderhirten darüber.

Müll sammeln: Zusätzlich zur Müll-Vermeidung und -Entsorgung können wir alle zu einer saubereren Umwelt beitragen, indem wir Müll (von anderen) einsammeln. Getreu dem Motto „not my waste, but my planet“ können wir so einen gemeinnützigen Dienst tun, von dem wir alle profitieren. So können wir Vanlifer es uns zur Angewohnheit machen, überall Müll aufzusammeln, wo wir hinkommen – entweder jeder für sich oder auch gemeinsam in organisierten **Cleanup-Aktionen**. Meines Erachtens ist das Teil unserer gesellschaftlichen Verantwortung als Vanlifer.



Feuchtigkeit im Van

Feuchtigkeit im Van kann früher oder später zu einem großen Problem werden – spätestens dann, wenn sich **Schimmel und Rost** bilden. Dann ist nicht nur deine Gesundheit in Gefahr, sondern auch die deines Autos. Deshalb ist Vanlife gewissermaßen auch ein ewig währender Kampf gegen die Feuchtigkeit.

Wer in heißen, trockenen Gefilden unterwegs ist, braucht sich darum keine Sorgen machen. Bei schwülem, regnerischen Klima und besonders im Winter ist Feuchtigkeit aber fast permanent ein Problem – wenn du nicht entsprechend dagegen vorgehst.

Ursachen für Feuchtigkeit (minimieren)

Luft trägt immer auch Wasserteilchen in sich – wie viel, ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Beim Leben im Van entsteht permanent Feuchtigkeit, da wir Menschen Wasser ausatmen und über die Haut abgeben. Pro Stunde gibt ein ruhender Mensch etwa 50 ml Feuchtigkeit ab – in einer Nacht also fast einen halben Liter! Viel Feuchtigkeit wird zudem auch beim Kochen abgegeben – durch die zu kochenden Substanzen selbst, aber vor allem auch durch den Gaskocher, der pro Stunde fast einen halben Liter Wasser abgeben kann. Alles in allem werden so in einem Van **pro Tag etwa ein bis drei Liter Wasser** an die Luft abgegeben. Trifft diese feuchte Luft auf eine kalte Oberfläche, kondensiert sie und macht sich mit Tropfen bemerkbar.

Eine **gute Dämmung** kann dem entscheidend entgegenwirken – indem es möglichst wenige, nicht isolierte Stellen gibt. Die Isolierung wird dafür meist lückenlos direkt auf das Innenblech geklebt. Auch Fenster können entsprechend isoliert werden, da sich hier sonst das meiste Kondenswasser sammelt.

Manche setzen zudem auf eine **Dampfsperre**, die bei offenporigem Dämmmaterial essenziell ist. Allerdings funktioniert eine Dampfsperre nur, wenn sie absolut lückenlos verschlossen ist. In der Praxis ist das meist nur sehr schwer umzusetzen.

Die beste Isolierung der Welt hilft aber nicht gegen Feuchtigkeit, wenn die feuchte Luft den Van nicht verlassen kann. Deshalb ist richtiges Lüften das A und O.

Maßnahmen gegen Feuchtigkeit

Ziel muss es sein, die Feuchtigkeit im Van nach draußen zu lenken. Dazu gibt es eigentlich vier Methoden: lüften, Trockenmittel, elektrische Entfeuchtungsgeräte und Holzofen. Wirklich effektiv sind nur richtiges Lüften und ein Holzofen.

Durch **richtiges Lüften** kann die feuchte Luft im Van nach draußen entweichen und wird durch kühlere, trockenere Luft ersetzt. Dabei ist es wichtig, einen Luftstrom zu erzeugen: Dazu musst du mindestens zwei Fenster oder Türen öffnen. Es genügt nicht, nur ein Fenster zu öffnen. Die beiden geöffneten Fenster oder Türen sollten möglichst weit von einander entfernt sein, damit die Luft durch den gesamten Van strömen kann – also etwa ein Fenster im Fahrerraum und eins am hinteren Ende des Fahrzeugs. Auf diese Weise solltest du etwa zehn Minuten lang stoßlüften – je nach Bedingung alle ein bis drei Stunden. Besonders wichtig ist das am Morgen nach dem Aufstehen und während des Kochen.

Mit einem **Lüfter oder Ventilator** kannst du den Luftaustausch im Van noch verbessern. Am effektivsten ist dabei ein Lüfter, der an der Decke angebracht ist und die warme, feuchte Luft nach draußen bläst. Du kannst aber auch (zusätzlich) einen Lüfter für den Lufteinlass verwenden. Notwendig sind Lüfter und Ventilatoren aber nicht: Wenn du ausreichend viele und große Fenster und Türen öffnest, genügt dies vollkommen.

Um die Feuchtigkeit aus der Luft aufzufangen, kannst du zudem auch **Trockenmittel** verwenden, sogenannte hygroskopische Absorptionsmittel. Üblich sind hier vor allem Cacliumchlorid und Silicagel. Teilweise setzen manche auch auf Katzenstreu,

Reis, Salz oder Tonerde. Das Problem ist in jedem Fall, dass diese Mittel für kleine Räume gedacht sind – etwa für ein Regal oder einen Karton. Um einen ganzen Van zu trocknen, bräuchte es mehrere Kilo Trockenmittel pro Tag. Das richtige Lüften können diese Trockenmittel daher nicht ersetzen, sondern im besten Fall sinnvoll ergänzen – vor allem in Ecken, an Fensterscheiben oder im Kleiderschrank. Achte dabei darauf, die Trockenmittel regelmäßig zu tauschen bzw. zu erneuern.

Außerdem gibt es noch elektrische **Entfeuchtungsgeräte**. Diese sind zwar sehr effektiv und auch für große Räume geeignet, allerdings nicht energieeffizient. Für den Betrieb im Van sind sie daher nicht wirklich geeignet – vor allem, da diese ja besonders im Winter gebraucht würden, wo es weniger Sonne zur Stromgewinnung gibt.

Eine sehr effektive, allerdings nicht für jeden praktikable Lösung ist ein **Holzofen** im Van. Beim Verbrennen saugt ein Holzofen Luft an und die entweichende Luft wird über den Kamin nach außen abgegeben. Selbst im feucht-kalten Winter trocknet ein Holzofen die Luft dabei mitunter so sehr, dass ihr wieder etwas Feuchtigkeit zugeführt werden muss – etwa mit einer Tasse Wasser auf dem Ofen. Im Van macht sich diese trocknende Eigenschaft des Holzofens ideal. Richtiges Lüften solltest du aber auch mit einem Ofen nicht vernachlässigen.

Unterstütze das Projekt mit einer Spende

Dieses Buch lebt von deiner Unterstützung!

Kontoverbindung: inspiritana | DE83 1101 0100 2289 2370 72

PayPal: cale@inspiritana.org

Bitcoin: 39x6TL9XLijw7CWFFkGMGvozmbxZPb7z

Buymeacoffee: <https://www.buymeacoffee.com/inspiritana>

Herzlichen Dank!

Weitere Informationen findest du ganz hinten im Buch unter
[„Und jetzt Du“.](#)

Im Grunde ist es wohl jedes Vanlifers Traum, den gesamten Tag als Freizeit zu bezeichnen. Es wird aber relativ schnell deutlich, dass ein erheblicher Teil der Zeit für alltägliche Aufgaben wie die angesprochene Van- oder Körperhygiene, die Pflege des Autos oder andere Pflichten des (Van-)Lebens draufgeht. Vor allem abhängig davon, ob du auch on the road arbeitest oder nicht, bleibt dir trotzdem ein mehr oder weniger großes Pensum an Freizeit, das jeder auf seine eigene Art und Weise zu füllen vermag.

In diesem Kapitel schauen wir uns die verschiedenen Möglichkeiten an und beleuchten dabei insbesondere, welche Freizeitaktivitäten auch ins Budget gehen – und welche nicht. Außerdem werden wir uns am Ende des Kapitels mit (mobilem) Internet und digitalen Angeboten beschäftigen.



Sightseeing: Touri-Hotspots und Alternativen

Was für den einen fest zu jedem Urlaubstrip gehört, löst beim nächsten bereits in der Theorie Aversionen aus: Sightseeing, also das Besichtigen bestimmter Orte und Stätte.

Ich bin ein großer Freund (länderspezifischer) Kultur und finde meinen Gefallen daran, andere Baustile, Lebensweisen und Gesellschaften kennenzulernen. Trotzdem würde ich wohl nur selten von Sightseeing sprechen: Viele verbinden mit dem Konzept, allen voran solche Bauten und Stätte zu besuchen, die

in jedem Reiseführer bei den Top 10 des Landes aufgeführt sind. Meist sind diese nicht ohne Grund so populär geworden, sind doch etwa das Kolosseum in Rom, die Alhambra in Granada oder der Pariser Eiffelturm nicht nur beeindruckend anzusehen, sondern auch Zeugen vergangener Zeiten und Kulturen.

Mit immer mehr boomenden Tourismus und mehr und mehr Globetrottern verlieren diese Top-Sehenswürdigkeiten aber einen entscheidenden Teil ihres Charmes: Im kapitalistischen Sinne werden die kulturellen Stätte zu **Cash Cows**, in denen Hunderte und Tausende von Besuchern im Akkord abgefertigt werden. Mitgenommen werden unzählige Fotos mit den immergleichen Motiven, dagelassen werden neben Eintrittsgeldern vor allem Müll in Form von Plastikflaschen und To-go-Essensboxen.

Für den Low-Budget-Reisenden hat dieser **Bucketlist-Sightseeing-Tourismus** vor allem einen Nachteil: die **Preise** für Eintrittskarten, Parkplätze und so weiter. So kostet ein Besuch der Alhambra derzeit (2020) 14 Euro pro Person, die Besichtigung des Kolosseums 12 Euro und der Eiffelturm schlägt mit knapp 17 Euro zu Buche. Jetzt lässt sich argumentieren, dass derartige Ticketkosten ja nur einmalige Ausgaben sind und nicht jeden Tag anfallen. Wer aber länger auf Reisen ist, wird immer wieder in Versuchung verschiedener Sehenswürdigkeiten kommen. Bei einem sparsamen Lebensstil lässt sich von 14 Euro auch zwei bis drei Tage essen.

Wie so oft in diesem Buch möchte ich betonen, dass ich keinen Extremweg propagieren will: Auch der zum Teil kostspielige Besuch weltbekannter Sehenswürdigkeiten kann sich lohnen und eine bereichernde Erfahrung sein. Viel mehr will ich dich dazu

anregen, derartige Kosten nicht aus den Augen zu verlieren – und entsprechend abzuwägen bzw. einzuplanen.

Alternativen zu Touri-Hotspots

Auf die beliebtesten Touristenziele zu verzichten, bedeutet längst kein Verzicht auf Kultur – ganz im Gegenteil: Wer abseits der einschlägigen Straßen und Stätten unterwegs ist, wird oft eine viel authentischere Seite der jeweiligen Stadt bzw. des jeweiligen Landes kennenlernen.

Alternativ zu den bekanntesten Touri-Hotspots empfehle ich daher eher **unbekanntere Sehenswürdigkeiten** und solche Stätte, die nicht überlaufen sind. Einige Reiseführer haben auch diesbezüglich Empfehlungen in petto. Deutlich mehr Optionen finden sich aber mit einer gezielten **Internetrecherche** – entweder auf eigene Faust oder über Seiten wie Tripadvisor. Bei Letzterem solltest du nicht unbedingt – wie oft voreingestellt – die Treffer nach Popularität sortieren lassen, sondern lieber auf einer Übersichtskarte darstellen. So lassen sich teilweise echte Geheimtipps finden. Noch mehr gefällt es mir persönlich aber, mich **einfach treiben zu lassen** – meiner Intuition zu folgen, eine Gegend auf eigene Faust zu erkunden oder mit Locals ins Gespräch kommen und mir deren Geheimtipps anzuhören.

Alternativ zu kulturellen Stätten dürfen auch gerne **Naturparks** und andere natürliche Sehenswürdigkeiten auf dem Plan stehen. Diese sind nicht nur meist vollkommen kostenlos, sondern bieten auch die Chance für eine ökologischere Art des Tourismus.

Wer hingegen mehr Lust auf Kultur (des Menschen) hat, dem seien **Museen** ans Herz gelegt: In vielen Ländern und Städten weltweit gibt es Museen mit kostenlosem oder zumindest günstigem Eintritt.

Zu guter Letzt möchte ich an dieser Stelle auch nochmal auf die Philosophie von „Innere Reise - äußere Reise“ erinnern: Das „Bucketlisten-Reisen“ abzulegen und stattdessen öfters mal den Blick nach Innen zu richten, kann auf zahlreichen Ebenen ungemein bereichernd und entlastend sein.



Andere Freizeitaktivitäten

Sport und Hobbys

Nicht wenige Vanlifer richten ihren Lebens- und Reisestil nach ihrem Sport und Hobby: Die Surfer tummeln sich an den Ozeanküsten, die Kletterer in Gebirgen und die Skifahrer in schneebedeckten Bergen. Fotografen haben einen ganzen Koffer voller Kamera-Equipment, bei Musikern ist der halbe Van mit Instrumenten und Aufnahmegeräten bepackt und Leseratten haben ein großes Bücherregal im mobilen Heim. Was mich angeht: Ich habe neben zehn Musikinstrumenten zahlreiche Yoga-Matten

dabei (für mich und Schüler) und bin ständig auf der Suche nach leerstehenden Häusern oder geschlossenen Strandbars, auf deren Decks ich Yoga praktizieren kann.

Ich freue mich für jeden, der mit Leidenschaft für ein bestimmtes Hobby brennt, das ihm Erfüllung, Gesundheit und Freude schenkt – ganz besonders, wenn es sich um ein friedvolles, ökologisches Hobby handelt.

Wenn du eine solche Aktivität hast, dann solltest du an dieser wohl als allerletztes einsparen. Falls das Budget aber doch mal knapp wird, musst du womöglich auch einen Blick auf deine Hobbys und die damit verbunden Kosten werfen. Ich kenne Leute, die im Jahr Hunderte Euro und teilweise sogar Tausende Euro für Sport- oder Technikausrüstung ausgeben. Aber nicht jedes Hobby und nicht jede Sportart ist so kostspielig: Das ist eine der Dinge, die ich an Yoga mag – eine Matte für 50 Euro gekauft, die mich seit mehr als sechs Jahren Tag für Tag begleitet und auch schon oft als Schlafmatte gedient hat. Mehr als dieses eine Stück brauche ich nicht für meine Praxis – weder fancy Kleidung noch sonst irgendwelches Equipment. Mein Wunsch, öfters tauchen oder klettern zu gehen, oder mir ein faltbares Kanu zuzulegen, ist bisher an den damit verbunden Kosten gescheitert.

Ausrüstung auszuleihen, ist vor allem für seltene Aktivitäten eine **kostengünstigere Alternative** – wird auf Dauer aber noch teurer als der einmalige Kauf. Ansonsten bleiben noch zahlreiche Sportarten wie Laufen, Wandern, Tanzen, Jonglieren, Frisbee oder Schwimmen, für die es kaum bis gar keine Ausrüstung bedarf. Wer gerne bastelt, kann Gebrauchtes und Beschädigtes upcyceln oder zu Naturmaterialien greifen. Auch Musiker

können sich eigene Instrumente aus einfachen Dingen und Material aus der Natur bauen. Gebrauchte Bücher finden sich in Umsonst- und Tauschläden. Die (Low-Budget)-Möglichkeiten sind unerschöpflich.

Feiern & essen gehen

Dass regelmäßige Restaurantbesuche für eine kostengünstige Lebensweise nicht unbedingt in Frage kommen, haben wir uns bereits im Abschnitt „[Selber kochen oder essen gehen](#)“ ange schaut. Selbiges trifft auf „feiern gehen“ im konventionellen Sinne zu, also der Besuch von Diskotheken, Clubs und großen Events.

Nun ist natürlich jedem selbst überlassen, ob und wie er gerne feiern und essen gehen mag. Ich möchte dir an dieser Stelle nur ein paar Anregungen zu kostengünstigeren Alternativen geben: Mit etwas Vanlifer-Gesellschaft am Schlafplatz lassen sich oft spontane „Feierabende“ organisieren – je nach Geschmack mit einem Lagerfeuer und Instrumenten oder einem kleinen Bühnen-Setup, natürlich alles mit entsprechend Rücksicht auf Nachbarn, Anwohner und den Naturschutz. Öffentliche Straßenfeste oder der Besuch eines Stadtstrands am Freitagabend können ebenfalls zum gesellschaftlichen Feiern einladen. Auch die (Van-)Nachbarn auf ein gemeinsames Dinner oder Frühstück einzuladen, kann den gesellschaftlichen Aspekt von „essen gehen“ erfüllen.



Internet

Den allermeisten ist es heutzutage wichtig, regelmäßig aufs Internet zugreifen zu können. Wer übers Internet arbeitet, ist auch finanziell von gutem Internetzugang abhängig. Glücklicherweise ist es einfacher denn je, auch mobil fast überall gut vernetzt zu sein.

Mobiles Internet

Wer ortsungebunden und ständig Internetzugriff möchte, ist auf mobiles Internet angewiesen. Das kann per Satellit oder übers

Mobilnetz geschehen, wobei Letzteres die weitaus üblichere und vor allem auch kostengünstigere Variante ist.

Seit vielen Jahren habe ich mir immer im jeweiligen Reiseland eine **lokale SIM-Karte** mit mobilem Internet gekauft. Deshalb haben sich bei mir inzwischen um die 20 SIM-Karten angesammelt... Seitdem die Roaming-Kosten innerhalb der EU weitestgehend aufgehoben wurden, ist dies überfällig: Stattdessen kannst du jetzt deinen gewohnten Vertrag oder deine bisherige Prepaid-Karte auch **im europäischen Ausland** ohne Zusatzkosten verwenden. Was viele aber nicht wissen: Viele Mobilfunkanbieter limitieren das Volumen für ungedrosselten Internetzugang im Ausland. Mit einem Vertrag mit zehn Gigabyte Datenvolumen bleiben im europäischen Ausland dann nur womöglich vier oder fünf Gigabyte. Diese Regelungen sind aber stark von Anbieter und Land abhängig.

Wenn du nur für ein paar Wochen oder wenige Monate innerhalb Europas unterwegs und ohnehin kein Power-User bist, dann kannst du dir meist zusätzlichen Aufwand sparen und einfach deine gewohnte SIM-Karte von zu Hause benutzen.

Bist du hingegen länger oder dauerhaft auf Reisen, kannst du dir die abgeschafften Roaming-Kosten zunutze machen: Dann kannst du dir eine **ausländische SIM-Karte mit besonders vorteilhaften Bedingungen** zulegen. **Italien** ist hierfür eine gute Anlaufstelle: So nutze ich seit geraumer Zeit eine italienische Prepaid-SIM-Karte des Anbieters „[coopvoce](#)“, bei dem ich für 30 Gigabyte und unbegrenzte Telefonie und SMS nur 10 Euro monatlich zahle – in der gesamten EU!

Darüber hinaus gibt es auch bestimmte Länder, in denen sich eine lokale SIM-Karte auszahlt, auch wenn deren Roaming-

Bedingungen nicht so gut sind: So gibt es zum Beispiel beim Anbieter „NOS“ in **Portugal** eine „echte“ Flatrate ohne Datenvolumen und Drosselung für 30 Euro im Monat. Außerhalb Portugals ist dieser Tarif aber nicht nutzbar. Auch in **Rumänien** gibt es lohnenswerte Tarife, etwa bei Vodafone mit mehr als 60 GByte für rund sieben Euro. Im Ausland stünden jedoch nur zwei oder drei Gigabyte davon zur Verfügung. Derartige Angebote lohnen sich also nur, wenn du mindestens ein paar Wochen in dem jeweiligen Land verweilst.

Sobald du dich **außerhalb der EU** bewegst, bist du mit einer lokalen SIM-Karte immer besser bedient. Dort gäbe es mit einer europäischen SIM-Karte noch immer horrende Roaming-Gebühren. Mit einer lokalen Karte nutzt du hingegen die normalen Tarife der Einwohner.

Für all diese Fälle lohnt es sich eine kleine **Recherche** vorab. Im Internet gibt es dazu mehrere Seiten, die sich speziell mit dem Thema Prepaid-SIM-Karten in verschiedenen Ländern beschäftigen. Ich schaue hierzu immer auf der Webseite <https://prepaid-data-sim-card.fandom.com/wiki/>.

WLAN-Hotspot im Van

- Am einfachsten kannst du ein WLAN-Netz mit der **Hotspot-Funktion des Handys** erstellen. Wenn du dann simultan zur ausländischen SIM-Karte noch deine SIM aus der Heimat verwenden willst, macht sich aber ein Dual-SIM-Handy mit zwei Kartenslots gut. Andernfalls musst du ständig beide Karten austauschen. Bedenke zudem: Manche Telekommunikationsanbieter sperren die

Hotspot-Funktion für ihre Tarife. Mit etwas technischem Knowhow lässt sich das teilweise umgehen.

- Alternativ dazu kannst du auch einen **mobilen WLAN-Router** verwenden – ein kleines Gerät, in das die SIM-Karte fürs Internet kommt. Nachteilig hierbei ist, dass es sich um ein weiteres elektronisches Gerät handelt, das du separat laden musst. Solltest du die jeweilige SIM-Karte auch für SMS und Telefonie verwenden wollen, ist diese Lösung besonders unpraktisch.
- Anstelle eines speziellen mobilen WLAN-Routers kannst du auch einen **gewöhnlichen LTE-Router** benutzen, wie er im Hausgebrauch verwendet wird. Am besten macht sich da ein Modell mit 12V-Eingangsspannung, das du ohne Spannungswandler direkt an die Bordelektronik schließen kannst.
- Der größte Vorteil eines (mobilen) Routers: Je nach Modell kannst du **zusätzliche Antennen** als Signalverstärker anschließen. Diese entsprechend auf dem Dach montiert, kannst du so den Empfang enorm verbessern und selbst in endlegenden Gegenden teilweise noch ein vernünftiges Signal empfangen. Allerdings besitzt nicht jeder Router Antennenanschlüsse, von denen es zudem verschiedene Modelle gibt. Wenn diese Lösung für dich interessant ist, empfehle ich vorab eine entsprechende Recherche zu Router-Modellen und Antennen. Der Aufwand und die Investition lohnen sich meines Erachtens nur für Power-User.

Öffentliches WLAN

Die Alternative zum mobilen Internet sind öffentliche WLAN-Hotspots, die es inzwischen zumindest in städtischen Gebieten sehr zahlreich gibt. Wer nur gelegentlich Internetzugang benötigt, kann gegebenenfalls ganz auf mobiles Internet verzichten und alle Webaktivitäten in Hotspots erledigen. Wer wie ich übers Internet arbeitet oder aus anderen Gründen großen Trafficbedarf hat, kann öffentliches WLAN ergänzend zum mobilen Netz verwenden – etwa für datenintensive Aktivitäten, also vor allem Up- und Downloads von Videos.

In den meisten Gegenden und Ländern kannst du inzwischen sehr leicht **WLAN-Hotspots finden**. Diese gibt es zum Beispiel:

- an Tankstellen
- in Restaurants und Cafés
- in großen Supermärkten und Einkaufszentren
- an Bahnhöfen und Flughäfen
- in Museen und anderen öffentlichen Einrichtungen
- in zahlreichen großen Geschäften wie IKEA oder H&M
- in Fast-Food-Lokalen wie McDonald's, Burger King oder Subway
- teilweise in Stadtparks oder öffentlichen Plätzen

Besonders in Großstädten kannst du meistens einen Hotspot finden, indem du einfach durch die Straßen läufst und nach offenen Netzwerken auf dem Handy schaust. Viele Geschäfte und Restaurants haben auch ein WiFi-Symbol im Schaufenster.

Alternativ kannst du auch Webseiten wie openwifimap.net oder Apps wie „WiFi Map“ ([Android](#) / [iOS](#)) oder „Instabridge“ ([Android](#) / [iOS](#)) verwenden, um WLAN-Hotspots zu finden.

Achtung: Öffentliche WLAN-Hotspots bergen ein enormes Sicherheits- und Privatsphärerisiko. Mit einfachsten Mitteln können Angreifer im selben Netzwerk sensible Daten wie Login-Informationen und Emails abgreifen. Wirklichen Schutz davor bietet nur ein VPN-Service. Darauf kommen wir im nächsten Punkt zu sprechen.

VPN-Service

In meinen Augen sollte jeder, der das Internet benutzt, einen vernünftigen VPN-Service verwenden – noch immer wissen aber viele nicht, was das überhaupt ist bzw. wozu dieser dient. Daher eine kurze Einleitung: VPN steht für „Virtual Private Network“ und ermöglicht einen **sicheren, verschlüsselten Zugang zum Internet**. Das Prinzip dahinter: Normalerweise baut dein Rechner oder Handy (über Funkmasten und Internetknotenpunkte) eine direkte Verbindung zu einer Webseite oder einem Webservice auf. Ein VPN schaltet sich zwischen dein Endgerät und übernimmt die Kommunikation mit der angesteuerten Webseite. Die Kommunikation zwischen deinem Gerät und dem VPN-Server ist dabei verschlüsselt. Das hat mehrere Vorteile: Weder der Webseiten-Betreiber noch Internetseviceanbieter (ISP) noch Hacker oder Geheimdienste können die Verbindung nachverfolgen – du bist also anonymer im Netz unterwegs. Dass von deinem Rechner alle Daten verschlüsselt versendet werden, verbessert die Sicherheit enorm – sowohl im Internet als auch im lokalen Netzwerk. Zu guter Letzt hat ein

VPN-Service auch den Vorteil, dass du deinen Datenverkehr über eine **ausländische IP** lenken kannst. Dadurch kannst du etwa aus dem Ausland mittels deutscher IP-Adresse auch auf die Mediathek von ZDF zugreifen – oder auch Wikipedia in der Türkei nutzen, was beides ohne VPN nicht möglich wäre.

Absolute Sicherheit und Garantien gibt es nicht im Leben – auch nicht im digitalen Bereich. Ein VPN-Service erhöht aber die Privatsphäre und Sicherheit im Internet enorm. Wichtig ist das zum Beispiel, wenn du in einem öffentlichen WLAN eingeloggt bist: Wer sich im selben Netzwerk befindet, kann mit einfachsten Mitteln auf sensible Daten von dir zugreifen. Mit einem VPN machst du das einem Angreifer (fast) unmöglich.

Das Gute: Ein VPN zu benutzen, ist sehr leicht. Du musst den Dienst nur auf allen Endgeräten aktivieren – was meistens mit einem separaten Programm oder einer App auch für Laien keinerlei Problem ist.

Das Schlechte: Das VPN-Angebot ist schier unüberschaubar. Die meisten Dienste kosten kleines Geld (wenige Euro im Monat), es gibt aber auch kostenlose Angebote.

Bei der Wahl des VPN-Anbieters solltest du dich etwas in die Thematik einlesen. Die größte Schwachstelle dieses Systems ist nämlich der Anbieter selbst: Diesem musst du vertrauen. Wenn beispielsweise ein VPN-Anbieter mit einem Geheimdienst zusammenarbeitet, kann dieser auch die verschlüsselten Daten einfach auslesen. Deshalb misstraue ich generell kostenlosen VPN-Diensten – irgendwie müssen diese ja auch Geld verdienen. Ich habe aber schon positive Berichte über einige kostenlose Anbieter gehört.

Ich selbst nutze seit vielen Jahren [**NordVPN**](#)** und kann diesen Anbieter ausnahmslos empfehlen. NordVPN hat eine strikte No-Log-Policy (speichert keinerlei Daten), verfügt über ein großes Server-Netzwerk mit schnellen Geschwindigkeiten und bietet vielfältige Sicherheitsoptionen auf bis zu sechs Geräten gleichzeitig. Außerdem machen die Apps für iOS und Android die VPN-Nutzung kinderleicht. Alles für rund drei Euro pro Monat.

Abonnements – Streaming-Dienste und Co.

Inzwischen gibt es immer mehr Internetangebote, die du regelmäßig (anstatt einmalig) bezahlen musst: Viele nutzen Premium-Angebote von Streaming-Diensten wie Spotify, Amazon Prime, Netflix oder Google Play. Auch Tageszeitungen bieten ihre digitalen Inhalte zum Teil gegen regelmäßige Gebühr an. Meistens kosten diese Abonnements nur einige Euro im Monat. Wenn du aber über mehrere dieser Art verfügst, dann kann sich das schon summieren. Dann sind schnell mal 30 oder 50 Euro pro Monat weg – ob du den Service nun nutzt oder nicht. Vor allem als Low-Budget-Reisender solltest du solche Ausgaben immer nochmal überdenken und stets im Auge behalten. Wenn du das jeweilige Angebot häufig nutzt und es dein Leben bereichert, sind es zehn Euro im Monat allemal wert. Wenn du aber nur alle paar Wochen mal darauf zugreifst oder gar einige Abos ganz vergisst, dann lässt sich hiermit eine Menge Geld sparen. In vielen Fällen gibt es kostenlose Alternativen.

Ich persönlich mache in puncto digitaler Unterhaltung gerne Abstriche und habe daher kein Premium-Konto für irgendeinen Streaming-Dienst. Sicherheit und Privatsphäre sind mir wiederum Geld wert. Deshalb nutze ich, wie erwähnt, einen

kostenpflichtigen, aber günstigen VPN-Anbieter. Darüber hinaus bezahle ich auch für meine E-Mail-Adressen bei [Posteo.de](#): Für einen Euro im Monat bekomme ich dort ein grünes E-Mail-Postfach, das werbefrei ist und meine Privatsphäre wahrt – im Gegensatz zu kostenlosen Diensten wie Gmail oder Gmx.

Ein stabiles soziales Umfeld ist unglaublich wichtig für die körperliche und seelische Gesundheit. Wir allen brauchen Freunde, Familie und Menschen, auf die wir uns verlassen können. Wir alle haben ein Bedürfnis nach körperlicher und emotionaler Nähe.

Das Leben im Van konfrontiert uns diesbezüglich mit zwei Problemen: Zum einen wechselt das soziale Umfeld ständig – und die engsten Freunde lassen wir in der Regel zurück. Zum anderen müssen wir uns auf extrem kleinen Raum gut vertragen, wenn wir mit Lebenspartner oder anderer Reisebegleitung zusammen unterwegs sind. Beides kann auf Dauer sehr herausfordernd sein und Kraft kosten – uns aber auch viel über uns und das Leben lehren, uns emotional stabiler machen und mehr Ruhe und Frieden in uns selbst finden lassen.



Soziale Beziehung pflegen

In vielen Fällen ist es eine willkommene Abwechslung, mal aus dem Alltagstrott und dem gewohnten Umfeld auszubrechen, neue Menschen kennenzulernen und einfach mal alles Gewohnte hinter sich zu lassen. Für eine gewisse Zeit geht das auch gut, gibt Kraft und Inspiration für Neues. Auf Dauer sind es aber vor allem **die langjährigen Freunde und Familie**, die uns in schwierigen Zeiten Halt geben und uns unterstützen. Deshalb ist es in meinen Augen wichtig, diese Beziehungen gut zu pflegen und lange zu bewahren – was als Reisender nicht immer ganz leicht ist.

Wenn deine Vanlife-Reise einige Wochen oder Monate dauert, ist das meist kein Problem: Selbst wenn in dieser Zeit der Kontakt zu den Menschen in der Heimat fast vollkommen einschlafen sollte, lassen sich diese sozialen Beziehungen zu Hause meist schnell wieder auffrischen. Abwesenheit über einen gewissen Zeitraum kann wie gesagt auch sehr bereichernd sein und eine alte Freundschaft wieder neu aufleben lassen: Dann fiebert man sehnstüchtig dem Wiedersehen entgegen, was man dann zum Beispiel mit einer schönen Foto-Diashow der Reise gemeinsam zelebriert.

Viel schwieriger ist es hingegen, **soziale Beziehungen auch als Dauer-Reisender** aufrechtzuerhalten. Mir hat die Erfahrung gezeigt, dass es dafür eine starke Bindung braucht und den Willen, diese auch zu pflegen – am besten von beiden Seiten. Ansonsten wird der Kontakt über die Monate und Jahre immer spärlicher und letztlich (fast) gänzlich zum Erliegen kommen. Dann können sich selbst enge Freunde mit der Zeit auseinanderleben und einander vergessen.

Zum Glück ist es dank der **modernen Technologien** heutzutage einfacher als je zuvor, Kontakt über lange Distanzen zu halten. Welche Kontaktmöglichkeiten dabei am geeignetsten sind, hängt individuell ab: Viele bevorzugen heutzutage **Chat-Apps** wie WhatsApp, Telegram oder den Facebook Messenger. Über die ist es meist besonders leicht, kurze Nachrichten auszutauschen. Meine Erfahrung zeigt aber, dass es vor allem bei Beziehungen auf lange Distanz wichtig ist, sich nicht nur oberflächlich auszutauschen – sondern sich Zeit zu nehmen, aufeinander einzugehen und sich wirklich zu öffnen. Deshalb bevorzuge ich lieber andere Kontaktmöglichkeiten, vor allem **Emails, Sprach-**

nachrichten und Telefonate. Damit habe ich zwar nicht so oft Kontakt, dafür aber umso intensiver: Wenn ich einem guten Freund alle zwei Monate eine zweiseitige Email schreibe, dreht sich diese weniger um Smalltalk oder das Tagesgeschehen – dafür ist mehr Platz für tieferen Austausch über mein Befinden, Emotionen, Erfahrungen und Selbstreflexion, über Pläne für die nächsten Monate und das nächste Wiedersehen.

Sprachnachrichten oder Telefonate bringen einander noch näher, da man so auch die Stimme des anderen hören kann. **Video-Telefonie** hebt das noch aufs nächste Level. Das Coole ist, dass wir mittlerweile nicht mehr unbedingt übers Telefonnetz telefonieren müssen – das geht alles per VoIP, also übers Internet mit Apps wie WhatsApp, Telegram, Skype, Viber und so weiter. Dadurch entstehen keine großen Telefonrechnungen mehr, um Kontakt zu halten. Solltest du nicht über ausreichend mobilen Daten-Traffic verfügen, kannst du auch öffentliche WLAN-Netze nutzen.

Nun hat aber nicht jeder einen Computer oder ein Smartphone. Vor allem **ältere Freunde und Verwandte** müssen daher teilweise noch anders kontaktiert werden. Mit meiner Oma telefoniere ich am liebsten übers normale Telefonnetz – zumindest wenn ich innerhalb der EU reise, wo ich eine Flatrate habe. Ansonsten bleiben noch die guten, alten Briefe und Postkarten. Vor allem auf Letzteren ist zwar nicht so viel Platz, um inhaltlich in die Tiefe zu gehen. Um den anderen ein paar liebe Worte zu senden und die wichtige Beziehung nicht in Vergessenheit geraten zu lassen, reichen aber auch diese Mittel.

In meinen Augen kann letztlich sowieso kein Kontakt auf Distanz das echte Miteinander ersetzen. Darum geht es aber

auch nicht. Stattdessen hilft der regelmäßige Kontakt auf Entfernung, sich einander nicht zu entfremden und dem oder der anderen zu zeigen, dass man an ihn oder sie denkt. Wenn du deine sozialen Verbindungen so pflegst, werden sie auch eine mehrjährige Weltreise gut überstehen.

Nun gibt es aber auch manchmal Fälle, in denen Menschen aus der Heimat einen **unter Druck setzen** und (zu) viel von einem verlangen. Vor allem besorgte Mütter und Omas, aber auch andere Verwandte und Freunde neigen manchmal dazu. Dann werden einem schnell mal Vorwürfe gemacht á la „Du meldest dich ja auch nie!“ oder „Ach, hört man von dir auch mal wieder?!“. Wenn du in solche Situationen kommst, solltest du in erster Linie **Verständnis** entwickeln: Diese Menschen haben meist ein geregeltes Leben und können sich nicht so gut vorstellen, wie das Leben auf Reisen ist. Sie wissen oft nicht, wie selbst die liebsten sozialen Beziehungen im Reise-Abenteuer untergehen können, auch wenn man das gar nicht möchte. Erkläre deinen Lieben deine Situation, versuche ihnen Verständnis für deinen Lebensstil zu geben – und lasse sie wissen, dass du trotzdem an sie denkst, auch wenn du dich mal nicht meldest. Sei bestimmt, aber liebevoll. Einander Vorwürfe zu machen, hilft einer Beziehung nicht. Stattdessen ist es wichtig, dem anderen zuzuhören, seine Bedürfnisse anzuerkennen und mit Respekt zu begegnen, und auf der anderen Seite die eigenen Bedürfnisse fair zu schildern und sich selbst nicht zu vernachlässigen.



Alleinsein und Einsamkeit

Vor allem da auf Reisen das gewohnte soziale Umfeld fehlt, wird Einsamkeit meist früher oder später ein Thema. Zwar lernen wir auch auf Reisen immer wieder andere Menschen kennen – vor allem innerhalb der Vanlife-Blase auf Parkplätzen und anderen Hotspots. Diese Bindungen sind aber meist nur von kurzer Dauer und können die festen Beziehungen aus der Heimat meist nicht ersetzen. Je nach Reiseziel und Region kann es zudem auch immer wieder vorkommen, dass du tage- oder wochenlang keine anderen Reisenden kennengelernt. Früher oder später wirst du mit Alleinsein konfrontiert sein.

Nun müssen wir erst einmal verstehen, dass **Alleinsein und Einsamkeit nicht dasselbe** sind: Während Alleinsein einen Umstand beschreibt, die Abwesenheit anderer Menschen (und Tiere), ist Einsamkeit ein Gefühl, ein als unangenehm wahrgenommener innerer Zustand. **Alleinsein kann zu Einsamkeit führen, muss es aber nicht.** Wir können auch alleine sein, ohne uns einsam zu fühlen. Auf der anderen Seite können wir uns auch einsam fühlen, obwohl wir gar nicht alleine sein – etwa in einem sozialen Umfeld, in dem wir uns nicht willkommen oder geborgen fühlen. Diese Unterschiede zu verstehen ist enorm wichtig, um mit Einsamkeit gut umzugehen.

Generell halte ich es für sehr wichtig, Erfahrungen alleine zu machen und Zeit mit sich selbst zu verbringen. Dadurch lernst du dich besser kennen und hast Raum für Einsichten und Selbst-reflexion. Auf sich allein gestellt zu sein, lässt uns häufig Seiten an uns erkennen, die uns bisher nicht bewusst waren. Außerdem hilft uns die Zeit alleine auch, den Kontakt zu anderen Menschen mehr zu schätzen und zu genießen. Von daher befürworte ich es prinzipiell, sich immer mal wieder **bewusst Zeit für sich selbst** zu nehmen.

Problematisch wird es potentiell dann, wenn ein Gefühl von Einsamkeit aufkommt. Das kann sehr unangenehm sein und an den eigenen Kräfte zehren. Wichtig ist es dann, die Wurzel dieses Gefühls zu erkennen: Einerseits haben wir Angst, etwas alleine nicht schaffen zu können oder anderen nicht genug zu sein. Andererseits fühlen wir uns unvollkommen und haben das Gefühl, es bräuchte eine andere Person oder einen bestimmten äußeren Umstand, um inneren Friede und Liebe zu finden.

Wenn es dir in solchen Phasen gelingt, **das Gefühl der Einsamkeit anzunehmen** und zu beobachten, kann das unglaublich befreiend und bestärkend wirken. Betrachte die aufkommenden Gefühle und Gedanken und welche körperlichen Empfindungen diese in dir auslösen. Versuche, diese lediglich zu beobachten und nicht zu bewerten. Journaling (Tagebuch-Schreiben und Gedankenprotokolle) und Meditation können dich dabei unterstützen. So kannst du die **Einsamkeit entmystifizieren** und ihr ihre Bedrohlichkeit entziehen. Du wirst sehen, dass die Einsamkeit kommt und wieder geht – wie jedes andere Gefühl auch.

Zudem kann **Fürsorge durch andere Menschen** solch schwierige Zeiten enorm erträglicher machen: Wenn du die Einsamkeit nicht alleine handeln kannst, ist der richtige Zeitpunkt gekommen, den Support durch enge Freunde und Familie anzunehmen. Ein Telefonat mit der Mutter oder der besten Freundin kann dann Wunder bewirken – und dir gleich wieder zeigen, wieso es so wichtig ist, deine sozialen Beziehungen gut zu pflegen. Hier gelten wieder ähnliche Ansätze wie beim [Reise-Burnout](#): Akzeptiere deine Gefühle und Schwächen und mache dir und anderen nichts selber vor. Du musst niemandem etwas beweisen.

*Dass du dich auf solche Herausforderungen
des Reisens in erster Hand eingelassen hast,
zeugt von enormer Stärke.*



Leute kennenlernen

Jeder Mensch sollte mit sich soweit im Reinen sein, dass er mit Alleinsein gut umgehen kann. Als Vanlifer wird dir diese Fähigkeit wahrscheinlich öfters abverlangt als in anderen Lebensstilen. Letztlich sind wir Menschen aber soziale Wesen und brauchen auf lang oder kurz soziale Beziehungen. Meiner Erfahrung wird das Alleinsein nach zwei bis vier Wochen schwierig – je nach Mensch natürlich unterschiedlich. Fest steht aber: Irgendwann brauchst du wieder Menschen um dich herum – und obwohl wir mehrere Milliarden auf dem Planeten sind, ist das gar nicht immer so leicht zu machen.

Das größte Problem beim Leben on the road ist dabei meines Erachtens, dass wir mit diesem Lebensstil fast immer in unserer – immer größer werdenden – **Vanlife-Blase** bleiben. Während man als Backpacker nicht nur mit anderen Rucksackreisenden, sondern auch mit vielen anderen Nicht-Reisenden in Kontakt kommt (zum Beispiel im Hotel, im Zug, auf der Straße oder beim Trampen), kann man sich als Vanlifer ziemlich stark von der restlichen Gesellschaft abspalten. Das liegt zum einen daran, dass wir unser Zuhause immer dabei haben und uns darin verkriechen können. Zum anderen können viele andere unseren Lebensstil und den damit verbunden Gedanken und Zielen nicht so ganz nachempfinden.

Am leichtesten ist es daher, **andere Vanlifer auf Reisen kennenzulernen**. In viel befahrenen Gegenden ist das gar kein Problem: Wenn du beispielsweise die spanische Mittelmeerküste oder den Südosten Portugals bereist, wirst du an jeder Ecke Gleichgesinnte treffen. Da lassen sich Bekanntschaften on the road, am Supermarkt oder ganz klassisch an den – mittlerweile meist gut gefüllten – Stellplätzen machen. In weniger populären Gegenden kann es schon manchmal einsamer on the road werden. Mein bester Tipp, um hier andere Vanlifer kennenzulernen: Schau bei **park4night** oder **iOverlander** nach Plätzen mit möglichst **vielen Kommentaren**. Das deutet meist auf stark frequentierte Stellplätze hin – hier ist es also wahrscheinlicher, andere Reisende zu treffen.

Falls du zur schüchternen Sorte Mensch gehörst, dann führe dir immer vor Augen, dass du mit den meisten Vanlifern ein ähnliches Lebensgefühl und Schicksal teilst: Die meisten von uns freuen sich darüber, neue Leute kennenzulernen und gemeinsam

etwas Zeit zu verbringen. Klopfe höflich beim Nachbarn an, lade andere zum Abendessen ein oder organisiere eine gemeinsame Lagerfeuerrunde am Abend. So kannst du meist viele nette Begegnungen machen.

Mit anderen Vanlifern länger Zeit zu verbringen, stellt sich hingegen meist schon als etwas schwerer dar: Wir alle haben unterschiedliche Zeitpläne, Reiserouten und Tagesrhythmen. Da passiert es leider häufig, dass diese nicht so recht unter einen Hut passen und sich deshalb die Wege schneller wieder trennen, als einem lieb ist. Mit etwas Glück und Flexibilität kannst du aber den einen oder anderen Wegbegleiter finden, mit dem du einen Teil der Reise verbringen kannst. Gemeinsam zu reisen, kann viele Dinge leichter, komfortabler und – in manchen Gegenden der Welt – auch sicherer machen. Teilweise ist es aber auch nicht ganz leicht, die unterschiedlichen Tagesrhythmen zu synchronisieren, die Reiseroute gemeinsam zu planen und eine gute Balance aus Unabhängigkeit und Teamwork zu finden. Trotzdem gehört ein **gemeinsamer Roadtrip** meiner Meinung nach zu den wichtigen Erfahrungen, die jeder Vanlifer einmal gemacht haben sollte.



Vanlife als Paar

Wer mit seinem Partner schon mal in eine gemeinsame Wohnung gezogen ist, weiß, dass das die Beziehung nicht nur leichter macht, sondern auch vor große Herausforderungen stellt. Gemeinsam in einem Van zu leben, toppt das Ganze nochmal und stellt die Beziehung meist auf **eine harte Probe**. Meist findest du binnen weniger Monate heraus, ob ihr zwei wirklich füreinander gemacht seid – oder eben nicht.

Das Schwierigste am gemeinsamen Leben im Van ist zweifelsohne der minimale Wohnraum: Wer auf nur wenigen Quadratmetern zusammenleben will, muss sich quasi **von Privatsphäre verabschieden**. Hier gibt es keinen Raum, um

sich zu verstecken oder zurückzuziehen. In Folge dessen wirst du bald alle Seiten deines Partners kennenlernen – mit sämtlichen Launen und Schwierigkeiten. Ob genervt, traurig, gestresst, aufgedreht oder lustlos: Keine Charakterzüge lassen sich auf so engem Raum verstecken. Außerdem werdet ihr euch auch im selben Raum rasieren und den Körper pflegen, und je nach Van-Setup sogar voreinander auf Toilette gehen. Auch Blähungen oder andere Körperfunktionen lassen sich auf dem kleinen Lebensraum nur schwer verstecken.

Du wirst deinen Partner bald so gut kennen wie dich selbst.

Für manch einen mag das erst einmal bedrohlich und nach großem Verzicht klingen. Allerdings kann Vanlife auch eine unfassbare **Bereicherung für Paare** darstellen: Wenn ihr es schafft, diesen Lebensstil gemeinsam zu meistern und die Chance wahrzunehmen, sich einander komplett zu öffnen, wird das Leben im Van euch enger zusammenschweißen als je zuvor. Ich glaube, dass ein Paar, das gemeinsames Vanlife über lange Zeit meistert, nur noch durch wenig erschüttert werden kann.

Als meine damalige Partnerin und ich 2016 in den Van gezogen sind, hatten wir bereits mehrere Jahre gemeinsam in einer Wohnung gelebt – und trotzdem brauchte es nur ein halbes Jahr Vanlife, um zu verstehen, dass wir getrennte Wege gehen wollen. Nun betrachte ich Trennungen nicht als etwas Schlechtes, sondern als Fortschritt, und war deshalb von Anfang an sehr dankbar für diese Erkenntnis: Wenn wir weiter ein konventionelles Leben in einer Wohnung gelebt hätten, hätten

wir vielleicht noch Jahre gebraucht, um zu diesem wichtigen Wendepunkt zu gelangen.

Nach meiner ersten Beziehung bin ich über ein Jahr alleine im Van gereist – und habe diese Zeit ebenso enorm genossen. Das möchte ich an dieser Stelle betonen, da ich nicht der Meinung bin, dass es einen Partner zum Glücklichsein braucht. Vanlife kann – wie andere Lebensformen auch – alleine als auch zu zweit (oder zu dritt...) genial und bereichernd sein. **Am Ende kommt es ohnehin auf die innere Haltung zum Leben an.**

Nach dieser Zeit kam die wundervolle Frau in mein Leben, mit der ich bis heute die zirka zehn Quadratmeter des Vans teile: Inzwischen sind wir seit zwei Jahren unterwegs – und genießen es bis heute sehr. Die Erfahrungen der letzten Jahre haben mir gezeigt, wie sich eine Beziehung erfolgreich auf kleinem Raum führen lässt. Sie haben mir auch gezeigt, dass es eben Beziehungen gibt, die das handeln können – und solche, die nicht dafür gemacht sind. Mit meiner derzeitigen Partnerin ist das Vanlife selten eine Herausforderung: Wir harmonisieren glücklicherweise so gut miteinander und teilen so ähnliche Ziele und Bedürfnisse, dass uns dieser gemeinsame Lebensstil leicht fällt.

Solltest du mit deinem Partner zu dem Entschluss kommen, dass ihr gemeinsames Vanlife nicht meistern könnt, muss das aber **nicht zwangsläufig die Trennung** mit sich bringen: Alternativ könnt ihr auch beschließen, gemeinsam einen anderen Lebensstil zu führen. Diese Entscheidung ist letztlich individuell abzuwagen und bedarf – so wie jede Phase einer erfolgreichen Beziehung – offene Kommunikation.

Einige **Tipps und Hinweise** können dabei helfen, das gemeinsame Vanlife zu genießen:

- **Seid offen zueinander.** Akzeptiert, dass ihr euch auf diesem kleinen Raum nicht verstecken könnt, und nehmt diese Chance dankbar an. Kommuniziert ehrlich über eure Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse. Hört einander zu und nehmt mit Respekt an, was euch euer Partner offenbart.
- **Gebt einander so viel Raum, wie es möglich ist.** Gehe spazieren oder verbringe etwas Zeit im Freien, um deinem Partner auch einmal den Van für sich zu lassen. Sprecht gegebenenfalls auch ab, wann du wieder zurückkommst, damit dieser sich für diesen Zeitraum komplett privat fühlen kann.
- **Sucht euch Tätigkeiten und Hobbys, die ihr getrennt voneinander macht:** Während der oder die eine zum Beispiel Yoga macht, kann der oder die andere ein Buch lesen oder surfen gehen. So schafft ihr es, Raum zu gewinnen und nicht euren gesamten Tag voneinander abhängig zu machen.
- Wenn ihr **einmal länger Abstand** braucht, kann einer von euch auch eine Unterkunft mieten oder mit dem Rucksack und Zelt ein paar Tage wandern gehen.
- **Habt Verständnis für die Bedürfnisse des anderen.** Bedenkt, dass ihr die einzigen festen sozialen Bezugspunkte füreinander seid. Gewissermaßen musst du also auch teilweise die Rolle des Vaters, der Mutter, des besten Freunds und Geschwister für deinen Partner erfüllen.
- Wenn euch **der Reise-Alltag vor Herausforderungen stellt** und ihr deshalb gereizt miteinander umgeht, dann

erinnert euch daran, dass das die vergänglichen Dinge sind, über die eure Beziehung stehen. Anstatt sich persönlich verletzt zu fühlen, kannst du dir zum Beispiel sagen: Ich weiß, dass er / sie das nicht so meint, sondern nur gereizt ist, weil wir eine Autopanne haben / gerade keinen guten Stellplatz finden usw.

- **Teilt euch den Raum und die Aufgaben im und um den Van sinnvoll ein:** Es kann helfen, wenn jeder weiß, wo er seinen privaten Platz hat und dort auch nur seine Dinge hingehören. Genauso kann eine gewisse Aufgabenteilung die Dynamik in einer Beziehung erleichtern: Während beispielsweise einer das Geschirr wäscht, kann der andere sich um die Wartungsarbeiten am Fahrzeug kümmern.

Übrigens: Obwohl ein Paar im Van sich aufgrund des engen Raums so nah ist, kann vor allem auch die gemeinsame Intimität darunter leiden. Dabei sind körperliche Nähe und regelmäßiger **Geschlechtsverkehr** wichtige Komponenten einer erfolgreichen Beziehung. Auch diesbezüglich stellt der Lebensraum Van euch vor besondere Herausforderungen: Einerseits ist ein Fahrzeug recht hellhörig, weshalb man eure Intimität auch schnell draußen vernehmen kann. Wer damit nicht umgehen kann, sollte sich ab und zu bewusst einen leeren Stellplatz suchen, um sich gut fallen zu lassen. Andererseits sind die physischen Möglichkeiten durch den kleinen Raum auch begrenzt. Hier gilt es, etwas erfängerisch zu werden und dies als Chance für neue Experimente wahrzunehmen – und gegebenenfalls auch einmal den Ort des Geschehens nach draußen zu verlagern, was eine Beziehung auf ganz neue Weise bereichern kann.

Unterstütze das Projekt mit einer Spende

Dieses Buch lebt von deiner Unterstützung!

Kontoverbindung: inspiritana | DE83 1101 0100 2289 2370 72

PayPal: cale@inspiritana.org

Bitcoin: 39x6TL9XLijw7CWFFkGMGvozmbxZPb7z

Buymeacoffee: <https://www.buymeacoffee.com/inspiritana>

Herzlichen Dank!

Weitere Informationen findest du ganz hinten im Buch unter
[„Und jetzt Du“.](#)



Einleitung (Gastbeitrag)

Hallo, ihr Lieben! Ich bin Christiana und wurde eingeladen, an diesem wunderbaren Projekt mitzuwirken. Gerne möchte ich mit dir meine Gedanken, Erfahrungen sowie Ideen zum Thema Vanlife mit Kind(ern) teilen. Ich selber habe zwei Kinder. Unsere Tochter ist zwei Jahre und unser Sohn drei Monate alt. Vor allem unsere Tochter hat einen großen Teil ihres Lebens im Van verbracht und bereits über 25 Länder bereist. Zurzeit baut mein Partner unseren zweiten Van aus, da wir nun mehr als drei Sitzplätze benötigen, und dann soll es auch möglichst schnell wieder auf die Piste gehen.

Wie kam es dazu?

Wir sind schon zu zweit relativ viel gereist, doch zu einem Leben im Auto hat uns eigentlich erst meine erste Schwangerschaft inspiriert. Zuvor sind wir meistens getrampt oder haben öffentliche Verkehrsmittel genutzt. Manchmal war es Glückssache, wann wir ankommen und was für einen Schlafplatz wir finden würden. Das wollten wir in der Form mit Kindern nicht mehr. Aber auch mit Kind wollten wir weiterhin möglichst viel und kostengünstig unterwegs sein. Deshalb haben wir uns dann für den Autokauf entschieden.

Nach einer recht turbulenten Geburt in Berlin waren wir froh, als es mir wieder besser ging und ich Lust hatte, zu unserer geplanten Tour aufzubrechen. Da war unsere Tochter gerade 20 Tage alt. Wir haben es nie bereut – durften aber natürlich viel auf dem Weg lernen, was ich gerne mit euch teilen möchte.



Finanzen

Auf unseren Reisen trafen wir immer wieder Familien mit Kindern – und wir haben das Gefühl, dass es immer mehr werden. Für viele spielen dabei natürlich die Themen Finanzen und Erwerbsarbeit eine große Rolle. Vor allem die Möglichkeit einer Elternzeit bewegt viele dazu, eine längere Reise anzu treten, wenn die Kinder klein sind. Wenn man während der Elternzeit dann noch Elterngeld und Kindergeld bekommen kann, sind für viele die Finanzen schon einmal abgedeckt.

Einige dieser Themen können je nach Lebenslage unter Umständen komplex sein. Deshalb kann ich empfehlen, sich in einer spezialisierten kostenfreien **Beratungsstelle** informieren zu lassen. Diese gibt es in fast jeder Stadt – zum Beispiel von Pro Familia oder ähnlichen Trägern. Außerdem gibt es natürlich auch gute Ratgeber und Informationen im Internet.

Wir selber haben Einkommen aus Mutterschaftsleistungen, Kindergeld, Elterngeld und Nebenverdienst bezogen. Welche Informationen und Überlegungen dabei für mich eine Rolle gespielt haben, stelle ich im Folgenden dar.

- In der Zeit des Mutterschutzes, der in der Regel sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beginnt und acht Wochen nach der Geburt endet, bekommt die Mutter **Mutterschaftsleistungen**. Der Zeitraum kann zum Beispiel bei Arbeitsverbot oder Zwillingsschwangerschaft variieren. Die Mutterschaftsleistungen sollen das Einkommen in der Zeit sichern, in der die Mutter nicht arbeiten kann/darf. Die Höhe der Leistungen hängen von der Arbeitssituation und der Krankenversicherung ab. Bei mir als Angestellte war es so, dass ich mein volles Gehalt in der Zeit weiterhin zum Teil von der Krankenkasse und zum Teil von meinem Arbeitgeber bekommen habe.
- **Kindergeld** gibt es grundsätzlich für jedes Kind, das im eigenen Haushalt lebt und unter 18 Jahre alt ist. Wenn die Ausbildung oder das Studium des Kindes noch nicht abgeschlossen ist, lässt sich das Kindergeld auch bis zum 25. Lebensjahr beziehen. Kindergeld beträgt zurzeit (Stand 2020) monatlich 204€ jeweils für die ersten

beiden Kinder, für das dritte Kind 210€ und für jedes weitere 235€.

- Die **Elterngeld**berechnung ist komplizierter und soll an dieser Stelle nicht in allen Einzelheiten dargestellt werden. Einfach gesagt, kann ein Elternteil etwa 65 bis 67 Prozent seines durchschnittlichen Nettoeinkommens der letzten 12 Monate bekommen, maximal aber 1800 Euro und minimal 300 Euro monatlich – für einen Zeitraum von einem Jahr ab der Geburt. Das heißt: Auch wenn vorher kein Einkommen bestand, besteht ein Anspruch auf 300 Euro. Optional lässt sich der Elterngeldbezug durch das sogenannte ElterngeldPlus strecken: Dabei beziehst du monatlich nur den halben Betrag, dafür aber doppelt so lange. Wir haben hauptsächlich ElterngeldPlus bezogen, da wir gerne möglichst lange von den Zahlungen profitieren wollten und monatlich nicht so viel brauchten, da wir auch noch etwas hinzuv verdient haben. Den Grundbetrag von 300 Euro (Basisel terngeld) oder 150 Euro (ElterngeldPlus) steht einem immer zu. Falls man mehr bekommt, sollte man bei einem eventuellen Zuverdienst darauf achten, dass nicht zu viel vom Elterngeld abgezogen wird. Da die Berechnung wie gesagt kompliziert ist, empfehle ich einen [Elterngeldrechner](#) im Internet zu nutzen.
- Hinzu kam, dass ich durch den Elterngeldbezug automatisch **sozialversichert** war, da ich vor der Geburt ange stellt war, mein Arbeitsvertrag aber auslief. Ohne Elterngeld hätte ich mich also selber krankenversichern müssen, weil wir noch in Deutschland gemeldet waren. Deshalb wollte ich den Elterngeldbezug gerne auf einen

möglichst langen Zeitraum strecken. Neben den zwei Basiselterngeldmonaten und 20 ElterngeldPlus-Monaten erhielten wir vier Partnerschaftsbonusmonate: Diese lassen sich beziehen, wenn beide Eltern Teilzeit zwischen 25 und 30 Stunden wöchentlich arbeiten. So kamen wir auf eine Länge von insgesamt 26 Monaten Elterngeldbezug für ein Elternteil. Das andere Elternteil hatte insgesamt vier Monate ElterngeldPlus und vier Monate Partnerschaftsbonus. Als Selbstständiger kann man sich übrigens selber eine Bescheinigung über die wöchentliche Arbeitszeit ausstellen. Es wird allerdings relativ genau kontrolliert.

- Das Recht, gegenüber dem Arbeitgeber **Elternzeit** zu nehmen, besteht für einen noch längeren Zeitraum. Das ist im Prinzip wie ein unbezahlter Urlaub mit Garantie, den alten Arbeitsplatz wiederzubekommen, wenn der Arbeitsvertrag nicht ausläuft. Die Elternzeit kann bis zu drei Jahre betragen und flexibel in verschiedene Zeiträume aufgeteilt werden - bis zum achten Lebensjahr des Kindes. Zur Anmeldung beim Arbeitgeber sind einige Regeln und Fristen zu beachten.



Hygiene

Viele Menschen haben uns gefragt, wie es möglich ist, ohne Badezimmer oder Waschmaschine mit Kindern länger im Van zu leben. Wenn Kinder mit an Bord sind, geht öfters mal was daneben – und häufiger muss gewaschen werden.

Da wir keine Nasszelle in unserem Auto haben, nutzen wir zum **Waschen** eine Wanne und Waschlappen. Dafür eignet sich zum Beispiel ein stabiler Wäschekorb ohne Löcher. Wir Erwachsenen nutzen die Wanne, um Geschirr zu spülen oder das Wasser aufzufangen, wenn wir unsere Außendusche nutzen. Kleine Kinder kann man in der Wanne gut baden. Der Umwelt und Gesundheit zuliebe empfehlen wir (selbst hergestellte) biolo-

gisch abbaubare Seife. Das Abwasser solltest du dann ordnungsgemäß entsorgen. Beachte hierzu die Hinweise im Kapitel zur Körperhygiene. Zudem nutzen wir die Wanne auch, um Wäsche per Hand zu waschen (siehe „Wäschewaschen“).

Ein weiteres Thema sind die oft stark riechenden **Windeln** von Kindern. Stoffwindeln** wären hierfür natürlich die sparsamste und umweltfreundliche Variante. Diese sollten aber täglich gewaschen werden, was unterwegs schwierig sein kann. Deshalb verwenden wir im Van Einwegwindeln. Die benutzten Windeln sammeln wir in einem luftdicht verschlossenen Windeleimer, bis wir diese entsorgen können. Zum Reinigen des Pos verwenden wir am liebsten waschbare, kleine, in Wasser oder Öl getränktes Waschlappen. Dazu kannst du zum Beispiel Mullwindeln der Flanelltücher in kleine Stücke zerteilen. Für ganz grobe Verunreinigungen nehmen wir Wegwerf-Tücher.



Praktisches

Im Folgenden möchte ich einen groben Überblick darüber geben, was es sonst noch beim Reisen mit Kindern zu beachten gibt – von der Autofahrt bis zur Bettzeit.

Fahrtstrecken und Unterhaltung

In der Anfangszeit mussten wir aufgrund von Konzertterminen oft um die 400 Kilometer am Tag fahren. Glücklicherweise hatte unsere Tochter Freude am Fahren. Viele Kinder schlafen hervorragend im Auto, andere nicht. Für lange Fahrtstrecken sind verschiedene **Unterhaltungsmöglichkeiten** gut. Wenn Kinder

allerdings gar nicht mehr fahren mögen, ist aber natürlich eine Pause angesagt. Ihren größeren Bewegungsdrang sollen Kinder auf jeden Fall ausleben können.

Als unsere Tochter etwa neun Monate alt war, konnten wir ihr die Autofahrt oft mit Musik versüßen. Zu unserem Leidwesen mag sie am allerliebsten Kinderlieder oder Schlager – nicht gerade unser Musikgeschmack. Mittlerweile können wir uns schon unterhalten, kleine Versteck- oder Suchspiele spielen, lesen oder malen.

Bis jetzt hatten wir nie viele **Spielsachen** dabei. Es gab die Lieblingskuscheltiere, Musik, Bücher und Malsachen. Die spannendsten Spiele ergaben sich in der Natur – etwa ein Versteck bauen aus Ästen im Wald oder ein Feuer machen und gemeinsam Stockbrot backen. Gerne sammeln wir auch Steine oder Muscheln zusammen und bemalen diese. Auch Tiere, Pflanzen oder am liebsten andere Menschen und Kinder beobachtet unsere Kleine gerne mit uns.

Kindersitz

Beim Kauf eines Kindersitzes solltest du darauf achten, dass er auch ins Auto passt. Bei unserem ersten Auto gab es beispielsweise nur drei Vordersitze ohne Isofix-Befestigung. Bei unserem zweiten Auto passt die Babyschale unseres Sohnes nicht auf die hintere Bank, da die Gurte zu kurz sind. Deshalb empfehle ich, das Auto zum Kauf des Sitzes mitzunehmen und diesen vor Ort zu testen.

Wenn das Kind - wie bei uns - vorne sitzt, ist es je nach Alter des Kindes wichtig, den Airbag auszuschalten. Auch ein entspre-

chender Sonnenschutz bei der Fahrt ist wichtig. Bei den meisten Babyschalen ist dieser praktischerweise bereits integriert und kann nach Bedarf verstellt werden. Sobald die Kinder größer werden, ist ein Schutz für die Scheibe empfehlenswert. Wir haben meistens einfach einen Schal passend aufgehängt. Du kannst aber auch Gardinen oder Rollos installieren oder einen Sonnenschutz mit Saugnäpfen kaufen.

Essen

Das Thema Essen war leicht bei uns. Gerade mit Babys ist es sehr unkompliziert, da sie häufig gestillt werden: Das Essen ist somit immer parat und passend temperiert, wenn die Mutter da ist. Zum Abpumpen der Milch gibt es Handmilchpumpen oder elektrische Pumpen. Erwärmen kannst du die Milch vorsichtig auf dem Gaskocher. Für die Fahrt haben wir heißes Wasser in eine Thermoskanne abgefüllt, mit dem wir die Milch dann aufwärmten.

Ansonsten kaufen wir gerne regional und saisonal ein und kochen selbst. Unsere Kinder essen, was wir essen – manchmal weniger stark gewürzt.

Zu beachten sind aber teilweise landestypische Vorlieben. So wurde beispielsweise auf einer Feier in Georgien unserer damals einjährigen Tochter ein in Schnaps getränktes Chatschapuri (Käsebrot) angeboten.

Auch **klimatische Unterschiede** können beim Reisen mit Kindern herausfordernd sein. Da wir keine Klimaanlage und unsere Standheizung nie benutzt haben, strebten wir meist nach

moderaten klimatischen Bedingungen. So reisten wir meistens von April bis September, um der kältesten Jahreszeit aus dem Weg zu gehen.

In **kühlernen Nächten** haben unsere Kinder viel schneller gefroren als wir. Dann half es am besten, das Baby auf die nackte Haut zu legen und mit Körperwärme zu wärmen. Sobald es nachts unter acht Grad ging, haben wir meistens alle im gleichen Bett geschlafen. Alternativ hilft es bestimmt auch, wenn mehrere Kinder zusammen im gleichen Bett schlafen und sich gegenseitig wärmen können.

Auf der anderen Seite gab es heiße Tag - etwa bei 40 Grad im Schatten in Kroatien damals. Da half es nur, im Schatten zu parken, auszusteigen und zu baden. Gefahren sind wir in dieser Zeit nur früh morgens oder abends nach Sonnenuntergang.

Bettzeit

Für uns war und ist teilweise das Thema **Schlafen gehen** schwierig - vor allem wenn unsere Kinder krank sind oder Zähne bekommen. Da es im Auto viel enger als im Haus ist, lassen sich Kinder nicht einfach voneinander separieren oder leicht herumtragen. Mein Freund ist abends oder nachts oft ausgestiegen und hat sie draußen herumgetragen - was sehr gut funktionierte, wenn es nicht gerade sehr kalt war, regnete oder wir mitten in der Stadt standen.

Außerdem haben wir eine kleine Outdoor-Hängematte**, die sowohl draußen (zwischen zwei Bäumen) als auch im Auto (zwischen den Fenstern in der Fahrerkabine) Einschlaf-Wunder vollbringt. Und wenn gar nichts mehr geholfen hat, sind wir

weitergefahren: Beim Fahren sind unsere Kinder bis jetzt immer eingeschlafen, wenn sie müde waren.

Allgemein, aber vor allem mit Kindern, ist es wichtig, möglichst flexibel und spontan sein zu können. Feste Termine oder Vorhaben können unter Umständen Stress bedeuten. Unter anderem deshalb ist es auch sinnvoll, erst einmal nur eine zeitweilige Reise zu planen – und nicht gleich ein dauerhaftes Leben im Van. Außerdem empfehle ich, nicht zu lange damit zu warten: Meine Erfahrung hat gezeigt, dass die Bedürfnisse eines zweiwöchigen Babys leichter zu erfüllen sind als die eines sechsmonatigen. Das trifft natürlich auch auf das Leben im Haus zu – im Van ist aber vieles noch einmal eine größere Herausforderung.



Soziale Kontakte

Für die allermeisten Kinder ist es schön, mit **anderen Kindern** in Kontakt zu sein. Neben vielen anderen Gründen haben wir uns auch deshalb für ein zweites Kind entschieden. Unterwegs haben wir viele Reisende mit Kindern getroffen, was meistens sowohl für die Eltern als auch für die Kinder schön war. Immer öfter sehe ich auch Posts in verschiedenen Foren oder Facebook-Guppen, in denen nach anderen Reisenden mit Kindern in einer bestimmten Gegend gefragt wird.

Wir gehen auch gerne auf öffentliche Spielplätze, wo sich leicht mit anderen Kindern oder auch Eltern in Kontakt kommen lässt. Als Eltern sind die Kinder oft das gemeinsame Thema, das

einander verbindet. So haben wir schon häufig hilfreiche Tipps und Angebote bekommen oder einfach nette Leute kennengelernt.

Aber was ist mit den **Freundinnen und Freunden zu Hause?** Zwar können wir Postkarten schreiben oder (mit Video) telefonieren. Im Endeffekt ersetzt das aber nie gemeinsames Spielen im analogen Leben. Bei kleineren Kindern scheint dies noch weniger ein Problem zu sein. Ich vermute aber, dass es bei steigendem Alter der Kontakt zur Peergroup immer wichtiger wird. Wir überlegen jetzt schon, wie wir das später machen werden – vor allem auch wenn die Kinder ins schulpflichtige Alter kommen.

Manche melden ihren Wohnsitz in Frankreich an, da es dort keine **Schulpflicht**, sondern nur eine Unterrichtspflicht gibt. Daher können die Kinder zu Hause unterrichtet werden, zum Beispiel online. Daneben gibt es noch andere Ländern wie die USA, Kanada, Irland, Italien, Niederlande, Spanien, Finnland, Großbritannien oder Österreich, in denen es keine Schulpflicht wie in Deutschland gibt. Vielleicht werden im Zuge der Digitalisierung auch die E-Learning-Möglichkeiten in Deutschland ausgeweitet, wie bereits in der Coronazeit erlebt.

Für uns würde derzeit eine Ummeldung in ein anderes Land, um der deutschen Schulpflicht zu entgehen, oder auch ein reines E-Learning-Modell eher weniger in Frage kommen. Wir wünschen, dass unsere Kinder durch die Schule auch eine andere Art des sozialen Miteinanders kennenlernen als das im familiären Rahmen. Letztlich bleibt dies aber eine individuelle Entscheidung – je nach Wünschen der Kinder und der Familie.

Immerhin lernen Kinder auch, oder gerade auf Reisen wahn-sinnig viel durch die **sozialen Kontakte unterwegs** - sei es der Umgang mit anderen Kulturen, Sprachen und Menschen oder ganz praktische Dinge, die mit dem Leben in der Natur oder dem Auto zusammenhängen. Unterwegs treffen sich immer wieder beeindruckende Kinder mit viel Reiseerfahrung. Ich persönlich wünsche mir für meine Kinder eine Kombinationslösung aus Schulbildung und der Schule des Lebens - und freue mich darüber, dass meine Kinder unterwegs bereits viele Menschen treffen durften, die sie zu Hause nicht getroffen hätten.



Persönliches Resümee

Für mich und uns als Familie war es die richtige Entscheidung, immer wieder zeitweise in den Van zu ziehen. Die Vorteile waren für uns ein reduzierteres Leben als in der Stadt oder auch auf dem Land, wo wir oft mehr Verpflichtungen gespürt haben oder Termine wahrnehmen wollten. Unterwegs fiel es mir leichter, mich wirklich auf die Kinder zu konzentrieren und einzulassen. Hinzukam, dass ich - als ich das erste Mal schwanger war - etwas Angst davor hatte, alleine zu Hause mit dem Baby zu sitzen. Ich befürchtete, meine Komfortzone würde schrumpfen und ich könnte nicht mehr so viel von der Welt sehen wie bis dahin. Deshalb sind wir dann aufgebrochen und

wir hatten dadurch beide den Kopf freier für unser Kind und haben dennoch spannende, neue Erfahrungen machen können. Da wir vorher schon als Reisende gelebt hatten, war das ohnehin unser natürliches Wohlfühl-Habitat.

Was sich für uns geändert hat, ist unsere **Risikobereitschaft**. Ohne Kinder waren wir teilweise noch anders unterwegs und haben schon mal auf der Straße in spanischen Städten unser Lager aufgeschlagen oder im Fahrstuhl in Portugal übernachtet. Das würden wir mit Kindern nicht mehr so machen. Auch kann ich im Moment nur noch bedingt zu den Konzerten meines Partners mitkommen. Bei Partys mit dem Kind haben wir in anderen Ländern bessere Erfahrungen als in Deutschland gemacht. In Ländern wie Portugal zum Beispiel sind Feiern oft eine generationsübergreifende, familienfreundliche Angelegenheit. Mit zwei recht kleinen Kindern ist mir das aber gerade noch zu anstrengend.

Wenn wir ein gemeinsames Konzert gespielt haben, konnten wir bisher glücklicherweise immer einem Bekannten als **Babysitter** gewinnen. Oft waren sie bei uns im Auto, damit wir im Notfall und nach dem Konzert möglichst schnell wieder da sein und die Kinder in einer gewohnten Umgebung schlafen konnten. Ein Babyfone ist dabei hilfreich. Dann können die Kinder im Auto schlafen und wir mit Babyfone entspannt draußen sitzen, uns unterhalten oder auch Freunde (in nächster Nähe) treffen. Alternativ zum Babyfone können auch zwei Handys mittels Anruf genutzt werden. Eines wird in die Nähe der schlafenden Kinder gelegt und das andere kann auf Lautsprecher mitgenommen werden.

Auch mit Kindern ist also sehr viel möglich. Für die verschiedenen Herausforderungen lassen sich meistens gute Lösungen finden. Deshalb möchte ich dir **Mut machen**, wenn du mit deinen Kindern eine Zeit im Auto leben möchtest. Auch wenn unser Vorgehen gewiss nicht für jeden das Richtige ist, lässt sich immer ein individuelles Modell entwickeln. Am besten funktioniert für uns „learning by doing“: Es muss am Anfang noch nicht alles perfekt sein, da sich vieles erst aus der Praxis heraus zeigt und entwickeln kann.

Wir genießen es besonders, öfters mal den Lebensstil zu wechseln und so das Beste aus dem Leben im Van und dem in einer Wohnung oder Haus mitzunehmen. Die dadurch gelebte Abwechslung und Flexibilität tut uns beiden und - ich glaube - auch unseren Kindern gut.

Vielen Dank für diesen wertvollen Beitrag, liebe Christiana!

Mehr von Christiana findest du unter:

<http://my-bon-voyage.de>

Christianas und Sidneys Musik findest du unter dem Bandnamen "Arcane Allies" hier:

<https://arcaneallies.bandcamp.com>

Hunde sind unter Vanlifern sehr beliebt. Nachvollziehbar: Zum einen leisten sie treue Gesellschaft, wo es doch on the road auch schnell mal einsam werden kann. Zum anderen sorgen sie für (das Gefühl von) **Sicherheit** – sei es in der Nacht oder auch tagsüber auf dem Supermarktparkplatz.

Zweifelsohne sind Hunde eine echte **Bereicherung** für den Menschen, gehen aber auch mit viel **Verantwortung** einher. Ich selbst habe einmal einen jungen, verwahrlosten Welpen von den Straßen Marokkos gerettet, ihn aufgepeppelt und ihm ein schönes Zuhause gefunden. Allerdings dauerte die Suche nach einem geeigneten Zuhause über ein Jahr, sodass ich reichlich Zeit und Erfahrungen mit dem kleinen Vierbeiner durchleben konnte. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse und Ratschläge möchte ich an dieser Stelle mit dir teilen.



Autofahrt & Grenzkontrollen

Manche Hunde hassen es, andere lieben es: Autofahren. Wer es nicht von Anfang an mag, gewöhnt sich aber in den allermeisten Fällen daran. Am Anfang ist es daher teilweise besser, nicht allzu lange Strecken mit dem Hund zu fahren und ihn allmählich ans Autofahren zu gewöhnen. Aber selbst später sollten natürlich **regelmäßig Pausen** mit ausgedehnten Spaziergängen und Spielzeiten eingelegt werden.

Um den Hund während der Autofahrt zu sichern, gibt es zwei Möglichkeiten: Zum einen kannst du den Vierbeiner mit seinem **Geschirr**** anschnallen, zum anderen auch in einer **Hundebox**** einsperren. Die Option, ihn im mit Netz gesi-

cherten Kofferraum zu lassen, entfällt beim Van naturgemäß. Ich persönlich empfinde die Hundebox-Lösung als nicht besonders artgerecht, auch wenn diese von den meisten Gesetzgebern bevorzugt wird. Ich würde lieber die erste Lösung wählen. Ich selbst hatte „meinen“ Hund nie angeschnallt oder irgendwie gesichert. In vielen Ländern wäre dies aber per Gesetz untersagt. Kontrolliert wurde ich darauf nie.

Hundeausweis und Grenzkontrollen

Auch Hunde müssen sich mittlerweile ausweisen können und eindeutig identifizieren lassen. Den **EU-Heimtierausweis** kannst du beim Tierarzt beantragen und musst du bei Auslandsreisen mit dir führen. Mit der Beantragung geht auch die Chipung und Tollwutimpfung einher.

An Grenzen, aber auch an anderweitigen Kontrollen im Land, können der Ausweis sowie Chip und Impfpapiere des Hundes kontrolliert werden. Ich selbst wurde in dem Jahr mit Hund nie danach gefragt – auch nicht bei Einreise nach Europa von Marokko aus. Ich kenne Leute, die seit mehreren Jahren mit einem Hund durch Europa reisen, der weder Pass noch Chip besitzt. Falls das doch einmal in einer Kontrolle auffällt, können die Konsequenzen zum Teil verheerend sein – bis hin zur Tötung des Hundes.

In jedem Fall solltest du dich rechtzeitig mit den **Einfuhrbestimmungen** der anstehenden Länder beschäftigen, die von Land zu Land recht unterschiedlich sein können. So gibt es einige Länder, die bestimmte Hunderassen oder Welpen bis zu einem bestimmten Alter gar nicht erlauben. Ein Hund, der in die EU eingeführt werden soll, muss mindestens neun Monate alt

sein. Hilfreiche Tierärzte können mitunter an den Daten drehen. Manche Länder wie etwa Großbritannien erfordern zudem eine Bandwurm-Behandlung vor der Einreise.



Hundeplatz & Sauberkeit

Ein Hund braucht seinen festen Platz und Rückzugsort – auch im Van. Anders als die meisten Menschen hat ein Vierbeiner dabei keine pompösen Vorstellungen. Praktisch sollte der Platz vor allem sein – und bequem.

Da der Platz im Van begrenzt ist, fällt auch das Hundebett meist etwas kleiner aus. Groß genug für den Vierbeiner muss es natürlich trotzdem sein. Den Platz solltest du daher am besten schon **beim Van-Ausbau mit einplanen**. Ich würde einen Platz nahe der Haupteinstiegstür oder im Fahrerraum empfehlen, da er so auch bei potentiellen Einbrechern direkt zur Stelle ist.

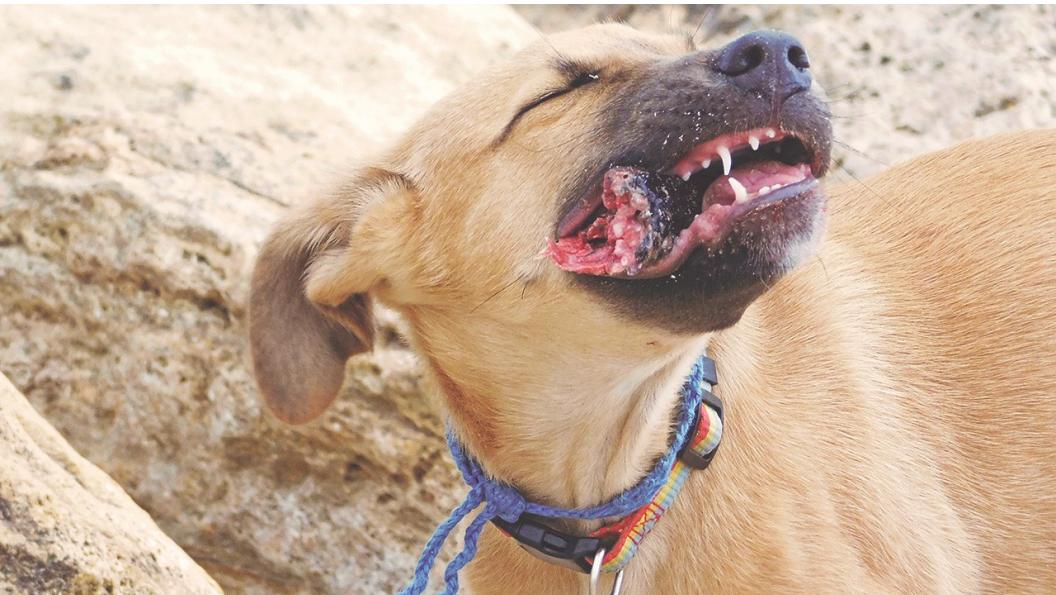
Manch einer lässt seinen Hund ja gerne auch mit im Bett schlafen. Neben dem Kuschelfaktor spricht vor allem auch dafür, dass der Vierbeiner im Winter schön warm hält. In Bezug auf die Hundeerziehung ist dies umstritten: Prinzipiell spiegelt sich die Rangordnung auch in der Höhe des Platzes wider. Ein Hund sollte demnach niedriger als sein Herrchen oder Frauchen liegen.

Sauberkeit im Van

Einen Van ordentlich sauber zu halten, ist ohnehin schon eine Herausforderung für sich – mit Hund nochmal mehr: Dieser trägt nicht nur Sand und Dreck ins Auto, sondern verliert natürlich auch überall Haare. Bei regnerischem Wetter macht der Fellknäuel auch gerne mal die halbe Einrichtung nass.

Dem kannst du leider nur schwer entgegenwirken. Stattdessen wirst du Kehrschaufel und Besen sowie den optionalen Handstaubsager nur noch viel öfters gebrauchen, wenn in deinem Van auch eine Fellnase lebt.

Gegen den vermehrten Haarverlust im Van hilft es, den Hund regelmäßig mit einer Fellbürste zu kämmen – selbstverständlich draußen.



Hundefutter & Packliste

Neben den erforderlichen Papieren und Grenzbestimmungen erfordert die Futterversorgung am meisten Planung beim Reisen mit Hund – vor allem da es in einigen Ländern keine speziellen industriell verarbeiteten Tierfutter gibt, die Mensch aus Europa gewohnt ist.

Gewiss, zur sicheren Nahrungsversorgung des Vierbeiners ist ein Vorrat an **Trockenfutter**** sehr praktisch. Das Zeug hält sich lange und ist auch in großen Mengen erhältlich. Dem Hund zuliebe ist ein hochwertiges Trockenfutter mit hohem Fleisch- und Gemüseanteil vorzuziehen. Billiges Trockenfutter enthält meist zu viel Getreide.

Prinzipiell sind Hunde recht flexibel in der Ernährung, vor allem wenn sie bereits mit einer **vollwertigen Kost** aufgewachsen sind: Du kannst einem Hund rohes und gekochtes Gemüse genauso wie Reis, Pasta oder Kartoffeln servieren. Generell lassen sich auch viele Essensreste an Vierbeiner verfüttern – allerdings ungewürzt und im besten Falle ohne Zusatzstoffe.

Wenn du sowieso auch zur eigenen Versorgung containern gehst, dann wird oft auch etwas für den Fellknäuel rauspringen. Ich habe „meinen“ Hund damals immer mit zum Supermarkt-Container genommen und ihn dort artig warten lassen, während ich die reichhaltigen Abfälle durchstöberte. Eine Tasche wurde mit Lebensmitteln für mich gefüllt, und eine mit solchen für den Hund. Fleisch und Fisch gab es oftmals der Frische wegen gleich direkt am Container.

Einen Großteil des Hundefutters habe ich zudem **kostenlos von Fleischereien und Fischverkäufern** bekommen. Auf eine freundliche Nachfrage wurde ich meist mit großen Mengen Resten beschenkt, von Eingeweihten bis zu Knochen. Das funktionierte sowohl in Deutschland, Frankreich, Spanien und Portugal als auch in Marokko. Hund war happy – und mein Portemonnaie auch.

Packliste und Reise-Apotheke für den Hund

Die meisten Dinge für den Hund sind eigentlich offensichtlich:

- Heimtierausweis, Impfpapiere
- Leine**, Geschirr** / Halsband (am besten mit Hundemarke)
- Maulkorb** (für einige Länder erforderlich)

- Wasser- und [Futternapf](#)**
- Kotbeutel
- [Bürste](#)**

Zu den wichtigsten Utensilien in der Reise-Apotheke gehören:

- [Zeckenzange](#)**
- [Verbandsmaterial](#)**
- Desinfektionsspray

Wer besonders gut vorbereitet sein will, kann zudem auch Durchfallmittel, einen speziellen Flohkamm, Krallenschere, Notfall-Tropfen und Wundsalbe mitnehmen.

Wie beim Menschen auch, kannst du beim Hund auch viele Wehwehchen **mit natürlichen Mitteln behandeln**. So habe ich offene Wunden mit Teebaumöl desinfiziert und mit selbst gemachter Kurkuma-Honig-Paste behandelt. Bei wunden Pfoten kannst du etwa Ringelblumensalbe auftragen (siehe „[Erste-Hilfe-Set und Hausapotheke](#)“).



Mit und ohne Hund unterwegs

Hunde auf Vanreisen müssen ähnlich flexibel sein wie ihre Herrchen und Frauchen – immer wieder neue Begegnungen, Orte und Erfahrungen. Die meisten Hunde scheinen sich sehr über diese Abwechslung freuen. Gerade bei älteren Vierbeinern ist es aber auch wichtig, sie nicht zu überfordern und Rücksicht auf die Lieben zu nehmen.

Hund allein im Van

In manchen Situationen lässt es sich nicht vermeiden, in anderen ist es einfacher praktischer: den Hund alleine im Van zurücklassen. Wenn du etwa im Supermarkt einkaufen bist, kannst du den Hund nicht mitnehmen. Du könntest ihn zwar vor dem Supermarkteingang anketten, aber das gefällt den meisten Vierbeinern noch weniger als alleine Zuhause zu sein. Außerdem ist dein rollendes Heim so auch vor potentiellen **Einbrechern** geschützt.

Wie bei einer Wohnung auch, musst du den Hund am Anfang gegebenenfalls erst daran **gewöhnen**, alleine im Van zurückzubleiben. Fange zunächst nur mit einigen Minuten an. Später kannst du einen Hund auch mal eine oder zwei Stunden alleine lassen.

Am problematischsten kann es werden, wenn es im Van **zu heiß** wird. An warmen Tagen solltest du diesen daher möglichst im Schatten parken und die Fenster unbedingt etwas geöffnet lassen. Alternativ kannst du „deinen“ Hund auch draußen am Van anleinen.

Mit dem Hund unterwegs

Prinzipiell gibt es hier wenig Unterschiede zum Hundeleben in Deutschland (oder deiner Heimat). Du solltest aber folgende Punkte beachten:

- **Lokale Gesetzgebung:** Je nach Land und Region gibt es teilweise spezielle Gesetze für den Umgang mit Hunden. In manchen Gebieten müssen Hunde beispielsweise an der Leine geführt werden. In manchen Ländern müssen

die Vierbeiner einen Maulkorb im öffentlichen Nahverkehr tragen – in anderen nicht. Um Problemen vorzubeugen, solltest du dich vorab diesbezüglich erkundigen.

- **Lokale Gewohnheiten:** Außerdem sind die Menschen auch nicht überall auf der Welt Hunden gleichermaßen aufgeschlossen. In einigen Ländern herrscht eine regelrechte Hundephobie, die mal mit Angst und mal mit Gewalt ausgedrückt wird. Aus Respekt den Menschen gegenüber und den Hunden zuliebe solltest du hier Rücksicht walten lassen. In muslimisch geprägten Ländern mögen viele Menschen es beispielsweise gar nicht, wenn sie von Hunden berührt oder angesprungen werden. Dann solltest du den Vierbeiner lieber an der Leine führen.
- **Weidetiere:** In einigen Gegenden sind frei laufende Weidetiere noch üblich. Teilweise, aber längst nicht immer weisen Schilder darauf hin. Hier ist Vorsicht geboten.
- **Giftköder:** In manchen Ländern werden zudem Giftköder ausgelegt – gegen streunende Hunde, Marder und andere Wildtiere, und teilweise leider auch aus persönlichem Groll gegen Hunde. Hier ist extreme Vorsicht geboten! Am besten erziehst du deinen Hund so, dass er nur nach erteilter Erlaubnis frisst. Wenn das nicht gelingt, solltest du den Vierbeiner entweder an der Leine Gassi führen oder mit einem Maulkorb oder Giftköderschutznetz versehen. Vorsichtshalber solltest du auch Gegenmittel in der Apotheke besorgen und im Notfall anwenden.

Mit Hund auf Stellplätzen

Auf Campingplätzen läuft es meist ziemlich gesittet zu. Oftmals müssen Hunde sogar dauerhaft angeleint sein. Anders sieht das auf freien Stellplätzen auf: Vor allem wenn viele „alternative“ Menschen auf einen Haufen kommen, sind oft auch viele Hunde vor Ort.

Das Gute: Da die meisten Hunde ans Reisen und den Kontakt mit fremden Hunden gewohnt sind, gibt es nur selten wirklich Stress zwischen den Vierbeinern. Manchmal zanken sich paar Hunde, aber haben den Streit schnell geklärt und aus dem Weg geräumt. Von diesem Verhalten könnten wir Menschen noch einiges lernen.

Wenn **Hundekämpfe** ausarten, liegt das nicht selten am Eingreifen der Menschen. In vielen Fällen ist es besser, die Hunde ihre Rangeleien selbst austragen zu lassen. Wenn du in Vergangenheit aber schon schlechte Erfahrungen mit „deinem“ Vierbeiner gemacht hast, dann ist Vorsicht geboten – vor allem wenn er schon andere Hunde attackiert und verletzt hat. Du bist natürlich auch für das Verhalten des Vierbeines und dessen Konsequenzen verantwortlich.

Meiner Erfahrung nach ist die viel realistischere Gefahr aber, dass dein Hund **die Erziehung verlernt**. Nicht alle Hundebegleiter erziehen ihre Vierbeiner vorbildlich und artgerecht. Deren Unarten kann sich auch „dein“ Hund schnell abschauen (vor allem wenn er jünger ist), wenn du ihn öfters unbeobachtet mit anderen Hunden Zeit verbringen lässt. Besonders wenn sehr viele Hunde auf einem Platz sind, kommen diese gerne in Rudeln zusammen und vergessen ihre menschgemachten

Benimmregeln schnell. An besonders „alternativen“ Camper-Hotspots mit vielen Hunden habe ich die Erfahrung gemacht: Eine Woche im Hundechaos erfordert etwa zwei Wochen intensives Training, um dem Hund Verlerntes wieder anzueignen. Trotzdem habe ich „meinen“ kleinen Vierbeiner immer wieder mit den anderen Chaoten austoben lassen – auch wenn ich es später oft bereut habe. Irgendwo muss jeder einen **Spagat aus Freiheit und Ordnung** machen.

Wenn du deinem Hund spezielle Regeln beigebracht hast oder er einen besonderen Umgang erfordert, solltest du das am besten mit den anderen Campern am Stellplatz kommunizieren. Diese sollten am besten vorab erfahren, dass „dein“ Hund gerne mal zuschnappt, wenn er ungebeten berührt wird – oder dass „dein“ Hund sich nicht gut mit anderen Rüden verträgt usw.

Natürlich läuft auch beim Vanlife nicht immer alles glatt: Das Leben stellt dich immer wieder vor Herausforderungen – ob du in einer Wohnung oder on the road lebst.

In diesem Kapitel schauen wir daher die unterschiedlichsten Herausforderungen und Probleme an, die beim Vanlife auftreten können – von Krankheitsfällen über Autopannen über Besuch von der Polizei und Einbrüchen ins Auto bis hin zur finanziellen Pleite und dem Ausnahmezustand auf Reisen.

Bevor wir uns den praktischen Aspekten widmen, werfen wir aber einen philosophischen Blick auf die Frage, was überhaupt ein Problem ist. In dieser Frage und deren Beantwortung liegt nämlich schon ein Teil der Lösung eines jeden Problems.



Was ist ein Problem?

Ich habe etwas mit mir gehadert, inwiefern ich diesem Kapitel den Namen „Problembewältigung“ geben möchte: Immerhin ist die Wahrnehmung eines Problems subjektiv. Soll heißen:

Was für den einen ein Problem ist, nimmt der nächste als Chance zum Wachsen oder Lektion wahr.

Ich bin prinzipiell Vertreter des letzteren Ansatzes, der eine optimistischere und dankbarere Haltung gegenüber dem Leben

einnimmt. Klar ist nicht jeder Umstand angenehm, und manchmal ist man kurz vor der Verzweiflung. Das „Problem“-Label macht einen Umstand in meinen Augen aber trotzdem „problematischer“ als es sein muss.

Nehmen wir ein einfaches Beispiel, das uns zeigt, wie subjektiv „Probleme“ sind: In der heißen Sommerperiode gibt es wochenlang keinen Regen, und dann an einem Samstag und Sonntag regnet es fast durchgehend. Für einen Freibad-Betreiber (und den Kiosk-Inhaber) ist das ein Problem, denn es werden deutlich weniger Besucher kommen als bei sonnigem Wetter. Für den angrenzenden Bauer hingegen ist der Regenfall ein Segen – endlich bekommen seinen Pflanzen das dringend benötigte Wasser. Inwiefern ein Umstand problematisch ist, hängt also stark von deiner individuellen Situation ab.

Mindestens genauso entscheidend ist aber **die innere Haltung** zu dem Umstand: Wäre es für den Freibad-Betreiber möglich, den Dauerregen nicht als Problem anzusehen? Er könnte die Situation zum Beispiel nutzen, um dringende Besprechungen mit seinem Personal abzuhalten, einen Umbau-Einsatz am Bad vornehmen oder – ganz abstrakt – die Chance wahrnehmen, seine Widerstandsfähigkeit gegenüber „problematischen“ Situationen zu trainieren.

Vielleicht klingt das für dich gerade etwas weit hergeholt. Tatsächlich lässt sich diese Philosophie aber auf das gesamte Leben übertragen – auch auf die Herausforderungen des Vanlife. In den folgenden Abschnitten kommen wir zum Beispiel auf das Thema Krankheit zu sprechen: Erkältet zu sein, kann teilweise echt anstrengend sein – und als Problem wahrgenommen werden. Du kannst diese Erfahrung aber auch nutzen, um dich

(wieder) mehr mit dir und deinem Körper zu verbinden – oder auch das Geschenk der Fürsorge durch andere Menschen anzunehmen: So machst du aus einem eigentlich unangenehmen Umstand etwas Positives – eine Chance zu reflektieren, zu wachsen, zu sein. Wieso die Herausforderung vom Leben mit wenig bis kein Geld ebenso wertvoll und bereichernd sein kann, haben wir uns bereits im Kapitel zur inneren Haltung ange schaut: „Verzicht als Bereicherung“.

Ich möchte dich dazu einladen, diese Philosophie der Problem bewältigung bei allen schwierigen, herausfordernden Umständen des (Van-)Lebens anzuwenden. Manchmal scheint einem das Dach über dem Kopf einzubrechen – aber selbst in diesen umwerfenden Situationen kannst du versuchen, Ruhe zu bewahren und dich an diese Sichtweise zu erinnern.

*Ist der Tag nicht dein Freund,
so ist er doch dein Lehrer.*

Schauen wir uns nachfolgend aber mal einige konkrete Herausforderungen des Vanlife an. Kaum eine lässt sich pauschal beantworten – aber einige Tipps und Hinweise können dir hoffentlich dabei helfen, derartige Situationen besser zu meisten.



Krankheit auf Reisen

Krank zu sein, ist nie angenehm – zu Hause schon nicht, auf Reisen aber oftmals noch anstrengender. Eine Krankheit oder Erkältung kann besonders herausfordernd werden, wenn es an ausreichend Komfort (Wärme, Platz usw.) fehlt, teilweise auch an Privatsphäre oder Versorgung mit (natürlicher oder pharmazeutischer) Medizin oder Lebensmitteln mangelt.

Nun kann und will ich an dieser Stelle *keine medizinische Beratung* geben. Ich möchte mit dir aber einige Erfahrungen und Tipps teilen, die dir hoffentlich im Notfall weiterhelfen.

Gesund durch Vanlife?

Nicht nur ich kann aus eigener Erfahrung berichten, dass ich weniger krank bin, seitdem ich im Van bin – ich habe ähnliche Storys schon sehr oft gehört und gelesen.

Mögliche Gründe dafür könnte es einige geben:

- Vielleicht ist es die frische Luft, die wir Vanlifer tagtäglich einatmen – unser Wohnraum ist ja quasi fast draußen in der Natur.
- Vielleicht ist es die zusätzliche körperliche Betätigung durch Sightseeing, Wanderungen, Surfen und anderen Outdoor-Sportarten.
- Vielleicht sind es die weniger sterilen Lebensmittel und Lebensräume, die uns abhärten.
- Vielleicht sind es die kalten Temperaturen am Abend oder nachts im Van, die das Immunsystem stärken.
- Vielleicht ist es der Umstand, dass wir uns Zeit für Dinge und Aktivitäten nehmen, die uns wirklich wichtig sind.
- Vielleicht ist es das ständige Neu-Erleben, das uns permanent bewusst in den jetzigen Augenblick holt.
- Vielleicht ist es aber auch die tiefe Erfüllung, die Freude und die seelische Befriedigung, die wir daraus ziehen, das wir unseren Traum leben.

Was auch immer die Gründe dafür sein mögen, scheint es vielen Menschen on the road tendenziell besser zu gehen als in der Großstadt mit 40-Stunden-Arbeitswoche. Ich hoffe auf jeden Fall, dass es auch dir so gut und du möglichst immer gesund und freudvoll durch die Welt hüpfen kannst. Falls dem aber doch mal nicht so ist und dich eine Erkältung erwischt, wirst du auch

das managen – ich wünsche dir für den Ernstfall schon jetzt gute Besserung und gebe dir ein paar Tipps zur Problembewältigung mit.

Milde Erkrankungen aussitzen

Viele Erkältungen und Krankheitsbilder können ohne professionelle Hilfe und pharmazeutische Medikamente ausheilen: Vom einfachen Schnupfen bis hin zu einem verstauchten Finger gibt es viele milder Leiden, für die du nicht unbedingt ins Krankenhaus musst. Selbst eine Lebensmittelvergiftung oder eine ordentliche Grippe lässt sich in den meisten Fällen ohne professionelle Betreuung meistern.

Im Umgang mit solchen Erkrankungen und Verletzungen unterscheidet sich das Vanlife nicht allzu sehr vom „regulären“ Leben:

- In erster Linie braucht es ein gewisses Maß an **Selbstreflexion, Selbstkenntnis und Achtsamkeit**, um sich über den Ausmaß der Erkrankung klar zu werden: Brauchst du einfach nur ein paar Tage Ruhe und genügend stärkende Lebensmittel, um zu genesen, oder bist du so krank wie schon ewig nicht mehr und schaffst es kaum noch aus dem Bett? Am Ende kann dir niemand – schon gar nicht dieses Buch – die Entscheidung selbst abnehmen, ob du zum Arzt musst oder die Krankheit selber aussitzen solltest. Du musst dabei unbedingt ehrlich zu dir selbst sein und dir nichts vormachen – im guten wie im schlechten Fall. Im Zweifel solltest du lieber professionellen Rat einholen. Ich persönlich halte aber nicht viel davon,

wegen jedem Wehwehchen zum Arzt zu gehen – stattdessen setze ich viel auf Vertrauen.

- **Vertrauen** ist enorm wichtig bei einem Heilungsprozess. Vertraue auf deinen Körper und dessen Fähigkeiten. Der menschliche Körper ist so komplex und in sich ein unfassbares Meisterwerk, das der Verstand nicht erfassen kann. Der Glaube kann Berge versetzen – auch und vor allem in puncto Gesundheit.
- **Höre auf dich und deinen Körper:** Wenn die Gesundheit außer Balance gerät und sich körperliche Symptome wie Schwäche, Halsschmerzen oder andere Beschwerden zeigen, kommuniziert der Körper so mit dir. Häufig versucht er sich so, die nötige Ruhe und Fürsorge einzuholen, die in letzter Zeit zu knapp gekommen ist. Diese Zeichen solltest du nicht ignorieren. Wenn der Körper Ruhe einfordert, dann gib ihm die Ruhe.

Ruhe finden

Sich und seinem Körper ausreichend Ruhe zu gönnen, kann in einem Van manchmal gar nicht so leicht sein. In einer Wohnung kann man sich ins Bett verkriechen und sich auskurieren, bis alles wieder besser ist. Im Van ist das nicht immer so einfach: Wenn in einer viel befahrenen Straße permanent die Autos vorbeidonnern oder nachts die Polizei klopft, um einen von seinem Platz zu verscheuchen, ist das nicht optimal für den genesenden Körper.

Wenn es mich einmal erwischt, suche ich mir einen möglichst **ruhigen Platz in der Natur**. Dort dürfte mich keine Polizei vertreiben wollen, es gibt keinen großartigen Lärm oder Leute, die mich beanspruchen könnten. Außerdem hat die Natur an sich

eine heilsame Wirkung. Ich nutze das gerne, um tagsüber etwas im Wald zu spazieren, mich an einen Bachlauf zu setzen oder den Vögeln zuzuhören.

Vor allem wenn du alleine bist und niemanden zum Fahren hast, empfehle ich dir aber, dich nicht komplett abseits in die Wildnis zu stellen: Wenn sich dein gesundheitlicher Zustand doch unerwartet verschlimmert, sollten zumindest andere Menschen in der Nähe sein, die dir im Notfall weiterhelfen können.

Um die nötige Ruhe zu finden, ist es dann manchmal auch notwendig, die Pläne der nächsten Tage über den Haufen zu werfen. Ja, vielleicht gibt's das coole Festival nur einmal im Jahr, oder vielleicht sind ausgerechnet heute die besten Wellen zum Surfen – aber unterm Strich macht es langfristig doch am meisten Spaß, gesund zu sein. Vielleicht musst du dafür jetzt Verzicht üben – und wirst dann aber später belohnt. Wie gesagt, die Signale des Körpers sollte man nicht ignorieren – und auch nicht mit Alkohol, Schmerzmitteln oder anderen Methoden überdecken.

Übrigens: Wenn dich die Polizei oder eine andere Autorität doch von deinem Heilungsort vertreiben will, dann erläutere ihnen freundlich und sachlich die Situation. Ich bin einmal in eine solche Lage gekommen: Die Polizisten hatten dann Verständnis für mich und baten mich, den Platz zu verlassen, sobald es mir besser ginge.

Unterkunft buchen

In manchen Fällen kann es auch eine Überlegung wert sein, sich für ein paar Nächte eine Unterkunft zu buchen – vor allem wenn dein Van sehr klein und unkomfortabel ist, du dich in der Groß-

stadt befindest oder die Nächte im Fahrzeug sehr kalt sind. In einem (günstigen) Hotelzimmer oder Airbnb kannst du dann vielleicht besser ruhen und genesen.

Fürsorge durch Mitmenschen

Wir alle wissen, wie heilsam die Aufmerksamkeit und Zuneigung anderer Mitmenschen ist. Selbst wenn sie „nur“ da sind, um uns zuzuhören und einem ein Gefühl von Geborgenheit zu geben, kann das den Heilungsprozess bereits enorm unterstützen. Teilweise können andere Menschen einem auch mit entsprechenden Heilmitteln oder Lebensmittelbeschaffungen helfen.

Wenn du mit einem **Partner oder Freund** unterwegs bist, hast du es dabei natürlich am leichtesten. Auf der anderen Seite kann es für diesen auch herausfordernd sein, auf so engem Raum mit einem Kranken zusammenzuleben. Da ist es für sie oder ihn ratsam, auch prophylaktisch das Immunsystem zu stärken und schon fleißig mit Tee zu trinken, damit es deinen Partner nicht auch erwischt.

Wenn du stattdessen alleine unterwegs bist, dann scheue nicht davor, deine **Mitmenschen um Hilfe zu bitten**. Gerade in solchen Situationen helfen die allermeisten sehr gerne. Vielleicht macht im Falle einer Erkältung auch Sinn, sich direkt einen (ruhigen) Stellplatz zu suchen, an dem noch der eine oder andere Vanlifer vor Ort ist.

Genauso kannst du natürlich auch **für andere da sein** und diesen in schwierigen Situationen helfen. Ich habe schon mehrfach Backpacker aufgenommen, die mit einer Erkältung zu kämpfen hatten: Über einen warmen Schlafplatz und eine gute

Versorgung mit gesunder Nahrung und Tee haben die sich immer riesig gefreut.

Erste-Hilfe-Set und Hausapotheke

Ein **Verbandskasten**** zur ersten Hilfe gehört in jedes Fahrzeug – das ist ja schon durch den TÜV vorgeschrieben. Darin findest du in erster Linie Verbandsmaterial bei physischen Verletzungen, also etwa Kompressen, Wundschnellverbände und Pflaster.

Um auch gut für eventuelle Erkältungen und mildere Erkrankungen vorbereitet zu sein, ist eine kleine Haus- oder Van-Apotheke nützlich. Folgende **Mittelchen** habe ich meistens dabei und haben sich on the road schon mehrfach als nützlich erwiesen:

- **Aloe Vera** (frisch zu sammeln; bei Hautverletzungen, Sonnenbrand etc.; auch als Sonnenschutz)
- **Arnikasalbe** (bei Muskel- und Gelenkbeschwerden)
- **Einlauf-Set / Irrigator** (u.a. bei starker Verstopfung)
- **Flohsamenschalen** (bei Verstopfung)
- **Gundermannsalbe** (für schlecht heilende Wunden)
- **Hustensaft** (auch selbst gemacht mit Spitzwegerich)
- **Kohletabletten** und Arznei-Hefe (bei Durchfall)
- **Kokosöl** (bei Hautverletzungen, Sonnenbrand und zur Körperpflege)
- **Kurkuma-Honig-Paste** (bei äußeren Verletzungen jeglicher Art, auch Mückenstiche)

- **Ätherisches Lavendelöl** (bei Schlafproblemen, depressiver Stimmung und Gereiztheit)
- **Lutschpastillen** bei Halsschmerzen
- **Mund- und Rachenspülung** mit ätherischen Ölen (z.B. Salviathymol)
- **Mückenspray**
- **Natron** (bei Übersäuerung des Körpers, zum Beispiel Sodbrennen; auch Insektentische)
- **Schmerztabletten** (Ibuprofen, Paracetamol oder ähnliches)
- **Teebaumöl** (zur Wunddesinfektion und zum Gurgeln)
- **Ätherisches Thymianöl** (bei Atemwegserkrankungen)
- **Tigerbalm** (bei Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Nervenschmerzen)
- **Zeckenzange** bzw. Pinzette (auch für Splitter)

Viele Erkrankungen behandle ich zudem (begleitend) mit folgenden natürlichen **Lebensmitteln** – meist als Tee zu bereitet:

- **Anis, Fenchel, Kreuzkümmel** (bei Verdauungsbeschwerden wie Übelkeit und Blähungen)
- **Goldrutenkraut** (vor allem bei Blasenentzündung)
- **Ingwer**, frisch (entzündungshemmend, schleimlösend, schmerzstillend; bei Grippe, Übelkeit und Verdauungsproblemen)
- **Kamille** (bei Entzündungen im Mund- und Magen-Darm-Bereich sowie Erkältung)

- **Knoblauch** (antibakteriell; wirkt gegen Keime, Pilze und Würmer)
- **Kurkuma** und Kurkumapulver (bei Entzündungen jeglicher Art, vor allem im Magen-Darm-Trakt und Gelenken)
- **Lavendel** (bei Schlafproblemen, depressiver Stimmung, Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden)
- **Salbei** (bei Erkältung, Husten und Halsschmerzen sowie Entzündungen im Mundbereich)
- **Spitzwegerich** (bei Husten und Atemwegsbeschwerden)
- **Zwiebel** (entzündungshemmend; bei Erkältungen, Husten, Bronchitis und Halsschmerzen)

Einige dieser Mittel kannst du nicht nur gut als Tee anwenden, sondern auch roh zu dir nehmen oder in Speisen verarbeiten. Vor allem rohe Zwiebel, roher Knoblauch, roher Kurkuma und roher Ingwer gehören zu meinen Mitteln der Wahl, wenn ich erkältet bin.

Magic Tea bei Grippe und Erkältung

Wenn es mich richtig erwischt, Kopf, Hals und Nase schmerzen, ich mich generell unwohl und schwach fühle, dann ist es Zeit für ein Gebräu, was ich gerne als Magic Tea bezeichne:

- Dazu gebe ich zunächst eine große geschnittene **Zwiebel** und ein daumengroßes Stück **Ingwer** (dünn geschnitten) auf einen Liter Tee und lasse das etwa zehn Minuten leicht köcheln.
- Danach drehe ich die Hitze ab und gebe noch zwei bis drei geschnittene Knoblauchzehen, ein daumengroßes Stück Kurkuma (geschnitten oder Kurkumapulver), ein bisschen gemahlenen schwarzen Pfeffer, ein paar Tropfen

Kokos- oder Olivenöl und optional noch etwas Salbei dazu und lasse den Sud ordentlich durchziehen.

- Wenn er dann auf Trinktemperatur abgekühlt ist, presse ich noch eine ganze Zitrone hinein und gebe ein bis zwei Esslöffel guten Honig dazu.
- Das Ganze trinke ich dann über den Tag verteilt.

Damit sich die Wirkung des Magic Tea gut entfalten kann, ist eine Menge **Schlaf** förderlich: An solchen Tagen nehme ich mir gar nichts vor, liege überwiegend im Bett und schlafe auch gerne mal bis zu 16 Stunden täglich. Auf diese Weise habe ich selbst starke Grippeanfälle schon binnen zwei bis drei Tagen hinter mir gelassen.

Lebensmittel statt Medikamente

Du siehst schon: Ich setze bei milden Erkrankungen lieber auf frische und getrocknete Lebensmittel als auf Pharmazeutika. Mal abgesehen von meiner Vorliebe für Natürliches haben diese mehrere Vorteile: Diese Lebensmittel sind im Vergleich zu Medikamenten deutlich **günstiger** und können auch in großen Mengen gekauft werden. Außerdem lassen sich viele der genannten Mittel **auch im gesunden Zustand** zur Vorbeugung und einfach zum Genuss als Speise oder Tee zubereiten – Knoblauch oder Zwiebel haben die meisten von uns ja sowieso schon an Bord, da wir sie zum Kochen verwenden.

Darüber hinaus gehört für mich zum Genesungsprozess auch die richtige **Ernährung**. Ich habe hier keine pauschalen Regeln, sondern folge den Zeichen meines Körpers: Bei Erkältung und Grippe verlangt dieser meist nach wässrigem, vitaminhaltigem Obst und Gemüse. Ich esse an diesen Tagen dann meistens viel

frisches Obst (etwa Orangen, Äpfel und Kiwis) und Gemüsesorten wie Paprika und Tomaten. Auf Sättigungsbeilagen wie Nudeln oder Kartoffeln verzichte ich meist für ein bis zwei Tage.

Notfall: Arztbesuch und Krankenhaus

Auch wenn man sich im Krankheitsfall oft selber helfen kann, gibt es manche Notfälle, in denen man auf professionelle Hilfe angewiesen ist. Dazu gehören zum Beispiel akute Verletzungen wie Knochenbrüche, aber auch starke Infektionen oder Schlimmeres. Ich hoffe sehr, dass das bei dir nie der Fall sein wird und du unbeschwert das Vanlife genießen kannst. Falls dem aber mal so ist, ist es in meinen Augen das Wichtigste, **nicht in Panik und Sorge zu verfallen**. Das kann meiner Erfahrung nach nämlich schneller passieren als „zu Hause“, da man sich auf Reisen schnell verloren und auf sich alleine gestellt fühlt.

In der Tat ist es unterwegs etwas schwieriger, einen geeigneten Arzt oder ein Krankenhaus zu finden und dort auch die Kommunikation sowie die Abrechnung der Behandlung gut abzuwickeln. Trotzdem ist das alles machbar – und meist leichter, als viele sich ausmalen.

Je nach Land und Region sieht die Notfallsituation anders aus: Während in manchen Gegenden das nächste Krankenhaus meist nur kurze Strecken entfernt ist, gibt es auch Fälle, in denen es nur eine kleine Ambulanz im Umfeld gibt. Pauschal lassen sich hierfür daher keine Tipps geben. Per **Internetrecherche** (in der Landessprache) findest du aber meist die nächsten Ärzte, Krankenhäuser und Notfallstationen im Umfeld. Mit einem vorherigen **Anruf** kannst du abklären, inwiefern sie Kapazitäten und

Mittel für dein Leiden haben. Solltest du die Landessprache nicht sprechen, kannst du dir einen Anwohner suchen, der dir bei der Kommunikation hilft. Vor Ort kannst du auch den Google-Übersetzer oder ähnliche Tools verwenden.

Die **Kosten** für die Behandlung müssen in vielen Fällen erst einmal selber vor Ort gezahlt werden – und werden dann von der Krankenversicherung auf Antrag zurückerstattet. Solltest du keine Versicherung haben, kannst du oftmals auch privat aus eigener Tasche zahlen – in vielen Ländern ist das noch viel üblicher als in Deutschland.

In besonders schwerwiegenden Fällen kann auch ein **Rücktransport** in dein Heimatland sinnvoll sein. Wenn du den nicht auf eigene Faust antreten kannst, wird dies in der Regel aber extrem teuer. Viele Auslands-Krankenversicherungen und teilweise auch der Autoclub decken die Kosten für den Rücktransport.

Reise-Burnout

Was für viele Nicht-Reisende fast wie ein Scherz klingt, haben die meisten Langzeit-Reisenden bereits – in milderen oder auch heftigeren Ausprägungen – erlebt: Reise-Burnout. Wenn das passiert, scheinen sich die Vorteile des Reisens umzukehren: Die Freiheit wird belastend, die ständige Bewegung anstrengend, die immer neuen Eindrücke überwältigend – und nirgendwo fühlt man sich geborgen oder zu Hause. Dann sehnt man sich nach örtlicher und sozialer Stabilität: an einem Ort bleiben und vertraute Menschen um sich haben. ***Langsamer sollte alles sein, weniger aufregend, dafür planbarer.***

Die Folge können körperliche Symptome wie Erschöpfung oder Schlafprobleme sein, aber auch Unruhe, Gereiztheit oder depressive Stimmungszustände. Ignoriert man diese Anzeichen weiter, kann der Körper irgendwann auch die Vollbremse reinhauen und einen mit Grippe oder ähnlichen Erkrankungen flachlegen – damit Körper und Geist endlich Ruhe und Fürsorge bekommen.

So weit musst du es aber natürlich nicht kommen lassen – einem Reise-Burnout kannst du **effektiv vorbeugen** und entgegenwirken:

- Das fängt schon bei der **Reiseplanung** an: Nimm dir nicht zu viel vor und gib dir stattdessen die Möglichkeit, deine Reiseziele in aller Ruhe und Tiefe zu erkunden und zu erleben (siehe „[Reisestil](#)“).
- Solltest du erst unterwegs merken, dass du dir zu viel auf den Plan gesetzt hast, dann akzeptiere das und mach dir dafür keine Vorwürfe. Du hast mit deiner Reise niemandem etwas zu beweisen und keinen Rekord zu erfüllen. Es ist vollkommen normal und vernünftig, die Reise deinem aktuellen Zustand und Wünschen anzupassen.
- **Sei flexibel** und öffne dich für neue Möglichkeiten: Das Tempo zu drosseln und stattdessen länger an einem Ort zu bleiben, öffnet eine ganz neue Ebene im Reiseleben. Diese sollte genauso erfahren werden wie auch das aufregende Abenteuer-Reisen, das jeden Tag Neues birgt.
- Integriere eine gewisse **Routine** in den Reise-Alltag, um Stabilität zu finden. Dazu können beispielsweise feste Esszeiten, tägliche Sporteinheiten, eine feste Morgen-Routine und geregelte Schlafzeiten beitragen.

- Gönne dir bewusst **Auszeiten**. Wähle zum Beispiel einen Tag der Woche, an dem du dir nichts vornimmt – weder arbeiten noch weiterfahren. Ruhezeiten sind auf Reisen mindestens genauso wichtig wie beim geregelten Leben an einem festen Standort.

Indem du diese Punkte beachtest und dich gut um dich und deine Bedürfnisse kümmert, wird der eventuelle Reise-Burnout einfach zu einer weiteren lehrreichen Erfahrung, die dich und dein Leben bereichert. Erfahrungen wie diese sind wichtig, um dich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen, was wichtig für dich und dein Wohl ist. Und vergiss nicht: Du kannst auch jederzeit **die Reise „abbrechen“** - dich im Ausland oder auch wieder in der Heimat für geraume Zeit niederlassen und Kraft tanken. Niemand wird dir das übel nehmen oder mit dem Finger auf dich zeigen. Im Gegenteil:

Es zeugt von enormer Stärke, sich derart gut zu kennen und flexibel und offen mit seinen Bedürfnissen, Stärken und Schwächen umzugehen.



Autopanne

Ob alt oder neu, klein oder groß: Früher oder später ist es wohl bei jedem Fahrzeug so weit und die erste Panne steht an. Das gehört zu diesem Lebensstil einfach dazu, weshalb du als Vanlifer damit umzugehen lernen solltest. Das größte Problem einer Autopanne ist in diesem Falle, dass du quasi eine **Hauspanne** hast: Wenn sich der Van nicht mehr fortbewegen lässt, dann steckst du mit dem sonst so mobilen Haus plötzlich stationär fest. Je nach Situation kann das ziemlich unangenehm sein – etwa wenn dir das Wasser ausgeht oder du in einer extremen Schräglage übernachten musst, wie es mir schon einmal passiert ist.

Eine Autopanne kann dabei ganz unterschiedliche Ausmaße annehmen: Kleinere Wehwehchen wie platter Reifen oder ein verstopfter Dieselfilter halten meist nur für kurze Zeit auf. In schlimmeren Fällen wie einer kaputten Zylinderkopfdichtung, einem Achsbruch oder Motorschaden kann aber auch die ganze Reise auf dem Spiel stehen.

Derartige Pannen kannst du weder vorhersehen noch gänzlich vermeiden. Mit der richtigen Wartung und einem sorgsamen Umgang mit dem Fahrzeug kannst du aber zumindest das **Risiko eines größeren Schadens minimieren**. Deshalb ist es wichtig, dass du dich an die vorgeschriebenen Wartungsintervalle hältst (zum Beispiel Ölwechsel) und das Fahrzeug regelmäßig zur professionellen Kontrolle in eine Werkstatt bringst – außer du hast das Know-how, um das selber zu checken. Hundertprozentige Sicherheit gibt es im Leben aber sowieso nicht: So gut du deinen Van auch wartest und pflegst, kann am Ende immer noch etwas Unvorhergesehenes passieren.

Das Ausmaß einer größeren Autopanne kannst du aber mit der richtigen Vorbereitung minimieren: Dazu solltest du dir ein gewisses **Mindestmaß an Know-how** zulegen, wichtige Ersatzteile und Werkzeuge dabei haben und im besten Fall auch eine **Automobilclub-Mitgliedschaft** abschließen. Letztere brauchst du in der Regel nicht, wenn du Selbstschauber bist und auch größere Probleme am Fahrzeug ohne fremde Hilfe beheben kannst. Falls dem aber nicht so ist, kann ein Autoclub im Notfall eine große Hilfe sein: Von Sofort-Hilfe vor Ort über Transport zur nächsten Werkstatt bis hin zu Ersatzteil-Beschaffung und Kostenübernahme für Hotelunterkunft kann ein solcher Dienst das Leben schon deutlich leichter machen. Weitere Informa-

tionen dazu findest du im Abschnitt zur [Autoclub-Mitgliedschaft](#).

Ein gewisser **Vorrat an Ersatzteilen** kann überdies auch nicht schaden. Dabei kannst du dich vorrangig auf solche Teile konzentrieren, die du auch selber verbauen kannst – in meinem Fall etwa Vor- und Hauptfilter oder Glühkerzen. Wenn du ein spezielles Fahrzeug hast oder in Gegenden reist, in denen dein Fahrzeug-Typ selten ist, können darüber hinaus auch weitere Ersatzteile nützlich sein, die im jeweiligen Reiseland nur schwer zu beschaffen sind. Viele Automobilclub-Versicherungen übernehmen jedoch auch die Kosten für den Ersatzteil-Versand ins Ausland: Solltest du über eine solche verfügen, bist du daher wohl weniger auf eigene Ersatzteile angewiesen. Trotzdem kann es natürlich nützlich sein und im Notfall ein paar Tage Zeit sparen, wenn du das passende Bauteil schon dabei hast.

Wenn du kein Mitglied eines Automobilclubs bist, musst du dich im Falle einer Autopanne um alles selbst kümmern: Dann solltest du selber einen Abschleppdienst oder den nächsten Mechaniker zur Hilfe vor Ort anrufen, und dir gegebenenfalls auch eine Werkstatt suchen. In der Regel sind **freie Werkstätten** günstiger als Vertragswerkstätten: Wenn du keinen Neuwagen mit Garantiebindung besitzt, würde ich dir daher immer eine freie Werkstatt empfehlen.

Die genaue Vorgehensweise hängt aber nicht nur von deinem Fahrzeug ab, sondern auch vom jeweiligen Standort: Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich bei einer Autopanne in den zivilisiertesten Staaten Europas eher auf professionelle Hilfe angewiesen bin, während in einfacheren Ländern wie Marokko, der Türkei, aber auch in Albanien oder zum Teil auch Spanien

häufig auch Privatpersonen helfen. Wenn ich Marokko eine Panne hatte (was leider einige Male vorkam), habe ich nie direkt die nächste Werkstatt angerufen, sondern erst einmal Menschen in der Nähe gefragt: Die konnten mir häufig direkt weiterhelfen oder hatten einen Freund, Cousin oder den Freund eines Groß-Cousins, der am Ende für wenig Geld geholfen hat.

In vielen Fällen kann es aber auch nützlich sein, sich ***mit anderen Vanlifern und Vanlife-Communities zu vernetzen***: Frage zum Beispiel in einschlägigen Facebook-Gruppen oder über deine persönliche Instagram-Seite nach, ob jemand bei deinem Problem helfen kann. Mitunter konnte ich über solche Ferndiagnosen und Selbsthilfe-Tipps meinen Van auch wieder selbst zum Fahren bringen. Ansonsten hat die Community auch oftmals wertvolle Kontakte und Empfehlungen für Werkstätten in der Nähe.

Grundlegend gilt im Falle einer Panne: **Ruhe bewahren**. Es wird sich immer irgendeine Lösung finden. In dem Moment des Notfalls rutscht vor allem einem unerfahrenen Vanlifer schnell mal das Herz in die Hose – ich kenne das nur zu gut. Versuche dich, in diesem Fall bewusst zu entspannen, tief durchzuatmen und dir schon jetzt vorzustellen, wie du später im Spaß über die Panne erzählen wirst. Häufig ist ein solches Erlebnis nicht nur eine tolle Story für später, sondern auch eine gute Übung für Geduld und innere Ruhe – und nicht selten auch der Ausgangspunkt für besondere Begegnungen mit Einheimischen. Von daher:

Keep smiling, everything's gonna be okay!



Besuch von der Polizei

Ebenfalls fester Bestandteil vom Vanlife ist der gelegentliche Kontakt mit der Polizei. Nach vier Jahren Leben on the road hat sich mein Verhältnis zur Staatsgewalt entscheidend geändert: Habe ich früher den Kontakt mit Polizisten um jeden Preis vermeiden wollen und diese eher als Bedrohung statt als Sicherheit empfunden, komme ich mittlerweile ganz gut mit den Uniformierten zurecht. Der Hintergrund: Ich habe gelernt, dass Polizisten **auch nur Menschen** sind – und ich mit denen auch genauso umgehen kann.

Jeder erfahrene Vanlifer kennt das Szenario: Man hat einen wunderschönen Platz am Meer gefunden, kann sich endlich mal

entspannen und liegt nun nach dem Abendessen gemütlich im Bett. Plötzlich hört man draußen ein Auto und kurz darauf klopft es heftig an der Tür. Und nun?

Im Grunde hast du in dieser Situation **zwei Möglichkeiten**: Entweder du reagierst nicht und tust so, als wäre niemand im Van, oder du machst die Tür auf und redest mit den Polizisten. Ersteres ist nur eine Option, wenn von außen kein Licht und keine Personen im Fahrzeug erkennbar sind – und in der Regel nur glaubwürdig, wenn du in einer Ortschaft parkst. Stehst du hingegen abseits der Zivilisation oder hast das Licht im Innenraum brennen, solltest du auf jeden Fall auf die Polizei reagieren. Bei später Stunde kannst du dir dabei aber gerne ein paar Minuten Zeit lassen und offenbar verschlafen die Tür öffnen – das könnte dir bei der Argumentation helfen, dass du bereits geschlafen hast und zu müde bist, um jetzt noch weiterzufahren.

In jedem Fall empfehle ich dir aber den Weg der **Kooperation statt Konfrontation**: Begegne den Polizisten mit Respekt und Höflichkeit, zeige dich menschlich und offen. Begrüße die Polizisten freundlich und frage zunächst, ob es ein Problem gäbe – und wenn ja, welches. Teilweise möchte die Polizei einen gar nicht vertreiben, sondern sich nur nach dem eigenen Wohl erkundigen. Wenn die Beamten dir mitteilen, dass Camping an diesem Ort verboten ist, kannst du dich unwissend, aber verständnisvoll zeigen. Entschuldige dich höflich für dein Vergehen und frage vorsichtig an, ob du denn für die eine Nacht stehen bleiben oder wo du stattdessen parken kannst. Dadurch wird den Polizisten schnell ersichtlich, dass du mit ihnen kooperieren und keinen Ärger machen willst.

Je nach Parkplatz und Situation kannst du zudem auch **Gründe (oder Ausreden)** für dein Verhalten anführen. Der beste Klassiker: Du warst nach einer langen Autofahrt zu müde, um noch weiterzufahren. Also bist du spät abends hier stehen geblieben, um deine Fahrtüchtigkeit wiederherzustellen – und beabsichtigst die frühe Weiterreise am Morgen. In den allermeisten Fällen wird dein Verhalten dann toleriert. Diese Begründung zieht aber natürlich nicht, wenn du ganz offensichtlich schon länger am Stellplatz stehst und Camping-Möbel ausgebreitet hast oder weit abseits der Straße an einer schönen Strandbucht parkst.

Vor allem in Ländern, in denen alles noch nicht so streng und penibel ausgelebt wird, kannst du die Polizisten auch auf einen Tee oder etwas Essen einladen, ihnen von deinen Reiseerfahrungen erzählen und das Gespräch auf die Schönheit des Landes lenken. So kannst du dir mitunter schnell **Freunde bei den Beamten machen**.

Sollten die Polizisten dich trotz alledem nicht am Stellplatz stehen lassen, dann solltest du besser **den Anweisungen folgen** und den Platz verlassen. Erkundige dich gegebenenfalls nach einem alternativen Parkplatz, um dich kooperativ zu zeigen. Auch an diesem Punkt habe ich aber in verrückteren Ländern wie Marokko schon Ausnahmen erlebt: Dort habe ich auf den Befehl der Polizisten einfach nicht reagiert und weiter darauf beharrt, an dem Platz zu bleiben. Nach einiger Diskussion ließen mich die Beamten dann „auf meine eigene Verantwortung“ am Platz campieren. Diese Vorgehensweise würde ich aber nicht in Ländern wie Großbritannien, Frankreich oder Deutschland empfehlen. Da könnte das Ganze dann als Widerstand gegenüber

der Staatsgewalt ausgelegt werden und noch viel schlimmere Konsequenzen mit sich ziehen.

Falls die Polizisten dir trotz aller Einsicht und Beschwichtigungsversuche eine **Strafe** auferlegen, kannst du vor allem im Ausland darauf hoffen, dass der bürokratische Aufwand der Zahlung zu hoch ist. Dazu solltest du auf keinen Fall vor Ort in bar bezahlen, sondern auf Zustellung des Strafbescheids bestehen. In manchen Fällen wird ein solcher dann nie bei dir ankommen. Wenn du zur gesetzestreueren Sorte Mensch gehörst, kannst du aber natürlich auch gleich die Strafe entledigen. *Ich will hier niemanden zu irgendwelchen Gesetzesbrüche aufrufen.*

Übrigens: In vier Jahren Vanlife habe ich locker zwanzig Mal Besuch von der Polizei bekommen, musste davon nur wenige Male den Platz verlassen und bisher noch nie eine Strafe zahlen. Für mich hat sich ein freundlicher und menschlicher Umgang mit den Beamten definitiv ausgezahlt.



Diebstahl / Einbruch

Zweifelsohne eine der größten Sorgen eines Vanlifers: Einbruch ins mobile Heim, Schaden am Fahrzeug und Diebstahl der (persönlichen) Wertsachen.

Autos sind beliebte Ziele für Diebe – vor allem, wenn Wertsachen offensichtlich im Fahrzeuginnenraum liegen. Bei uns Vanlifern ist die Situation aber noch heikler, da sich oft unser gesamtes Hab und Gut im Van befindet. Damit sind wir besonders verletzlich und können im schlimmsten Falle nicht nur Wertsachen wie Laptop und Geldbörse, sondern auch persönliche Gegenstände wie Andenken, Fotos oder Glücksbringer verlieren.

Einbrecher wissen natürlich, dass in einem Van mehr zu finden ist als in einem gewöhnlichen PKW. Außerdem wissen sie, dass die meisten Vans – vor allem ältere Fahrzeuge – leichte Beute und einfach aufzubrechen sind. Deshalb kommt es wohl immer häufiger zu Einbrüchen in Vans und Wohnmobile.

Die Mehrzahl der Langzeit-Reisenden hat leider schon derartige Erfahrungen gemacht. Ich gehöre zum Glück nicht dazu: In vier Jahren Vanlife wurde noch nie in meinen Van eingebrochen – und soweit ich weiß, es auch noch nicht versucht. Was mir dazu verholfen hat und wie du dich möglichst gut vor Diebstahl schützen kannst, erfährst du im Abschnitt „[Diebstahlschutz, die zweite](#)“. An dieser Stelle soll es stattdessen darum gehen, wie du mit einem bereits geschehenen Einbruch umgehen kannst.

Zuerst einmal solltest du auch hier wieder **Ruhe bewahren**. Das kann in dieser Situation natürlich besonders schwer sein, umso wichtiger ist es aber. Vielleicht ist der Fall gar nicht so schlimm, wie du befürchtest: Vielleicht haben die Täter nur einen Teil der Wertsachen gefunden und entwendet. Selbst wenn aber alles Wichtige gestohlen ist, bringen Stress und ein Nervenzusammenbruch dich nicht weiter. Erinnere dich daran, dass dies alles nur materielle Dinge sind, die sich ersetzen lassen, und dass es immerhin dir und deiner Gesundheit gut geht. Auch über den schlimmsten Einbruch wirst du spätestens in ein paar Jahren gelassen erzählen können und erkennen, dass solche Tiefpunkte eben zum (Reise-)Leben gehören.

Als nächstes solltest du eine **Bestandsaufnahme** machen: Welche Gegenstände wurden entwendet, welche wichtigen Dinge sind noch da? Was wurde am Fahrzeug beschädigt?

Gleich darauf solltest du sofort die **Polizei alarmieren** und in der näheren Umgebung nach möglichen **Zeugen** schauen. Sollte jemand etwas Verdächtiges bemerkt haben, dann bitte diese Person, bis zum Eintreffen der Polizei vor Ort zu bleiben – oder dich direkt mit zur Polizeistation zu begleiten. Wenn du besonders Glück hast, war eine **Überwachungskamera** auf dein Fahrzeug gerichtet. Sollte dem so sein, dann versuche den Betreiber der Kamera ausfindig zu machen und mit ihm in Kontakt zu kommen.

Solltest du weder Zeugen noch Kameramaterial zur Hand haben, stehen die Chancen schlecht: In den meisten Fällen wird eine Anzeige gegen Unbekannt aufgegeben, die nie zum Ergebnis führt. Trotzdem ist es wichtig, den Fall der Polizei zu melden – und dir darüber eine Bescheinigung ausgeben zu lassen. Das kann später wichtig sein, wenn du deine **Versicherung** über den Einbruch informierst: Je nach Versicherung kannst du eventuell den Schaden am Fahrzeug oder sogar entwendete Materialgüter zurückgestattet bekommen. Dafür brauchst du aber in der Regel einen polizeilichen Nachweis über den Einbruch.

Wie du danach verfährst, hängt vor allem von den entwendeten Gegenständen und dem Schaden am Fahrzeug ab: Falls **Geldkarten** entwendet wurden, solltest du deren Sperrung umgehend telefonisch in die Wege leiten. Den zentralen Sperr-Notruf erreichst du über die Nummer +49 116 116. Außerdem solltest du dich auch mit der deutschen Polizei in Kontakt setzen: Diese können die sogenannte KUNO-Sperrung vornehmen, wodurch eine EC-Karte auch für Zahlungen ohne PIN in Geschäften gesperrt wird. Kontaktiere außerdem bald deine Bank, um eine Ersatzkarte zu erhalten.

Falls **Reisepass, Ausweis- oder Fahrzeugpapier** gestohlen wurden, solltest du dich baldmöglichst mit dem Auswärtigen Amt im jeweiligen Land in Verbindung setzen, um neue (vorläufige) Papiere zu beantragen.

Sollten **sowohl Bargeld als auch Bank- und Kreditkarten gestohlen** wurden sein, stehst du vor dem Problem, über keine Zahlungsmittel mehr zu verfügen. In diesem Fall kann häufig auch das Auswärtige Amt unter die Arme greifen. Außerdem kannst du auf digitale Zahlmöglichkeiten über das Handy ausweichen oder dir von Freunden und Familie Geld per Western-Union oder ähnliche Services zusenden lassen.

Falls **Handy oder Laptop entwendet** wurden, solltest du zudem weitere Sicherheitsmaßnahmen ergreifen: Hast du die Fernkontrolle für dein Handy aktiviert, kannst du dieses so sperren und teilweise sogar orten lassen. Über den zentralen Sperr-Notruf (+49 116 116) kannst du zudem auch SIM-Karte und Handy sperren lassen. Außerdem solltest du deinen Mobilfunkanbieter kontaktieren, damit dieser Maßnahmen gegen Missbrauch einleiten kann. Darüber hinaus solltest du nun überlegen, auf welche Daten, Dienste und Konten die Täter mit deinem Handy oder Laptop Zugriff haben könnten. Für alle entsprechenden Konten (vor allem Online-Banking, E-Mail-Accounts und Social Media) solltest du umgehend deine Login-Daten ändern, um Missbrauch vorzubeugen.

Zu guter Letzt musst du dich noch um eventuell entstandenen **Schaden am Fahrzeug** kümmern – vor allem wenn die Tür nun nicht mehr zu verschließen ist oder eine Scheibe eingeschlagen wurde. Dazu solltest du deinen Automobilclub kontaktieren bzw. zur nächsten Werkstatt fahren (siehe Tipps zur [Autopanne](#)).

Ist der erste Schock verdaut und alle erforderlichen Maßnahmen ausgeführt, solltest du dir Ruhe gönnen. Wie gesagt, alle materiellen Gegenstände lassen sich wieder ersetzen und in ein paar Jahren schmunzelst du über diese Erfahrung.

Alles wird gut.



Pleite: Ohne Geld im Ausland

Werfen wir noch einen Blick auf eine ungewöhnliche Notfallsituation, in der wohl die meisten von uns hoffentlich nie kommen werden: Was kannst du tun, wenn du komplett pleite bist?

Sollte es wie oben beschrieben durch Diebstahl zu diesem Fall kommen, hast du wahrscheinlich noch etwas Geld auf dem Konto, das du mittels Freunde und Familie über Umwege zu dir senden lassen kannst. Diesen Fall meine ich hier aber nicht. Ich spreche eher davon, dass du weder in bar noch auf dem Konto über Zahlungsmittel verfügst. Idealerweise solltest du es nie dazu kommen lassen und dich vorher um die Finanzierung kümmern. Nehmen wir aber theoretisch an, du hast dich in eine

solche Situation manövriert. Die folgenden Abschnitte sollen dir auch jetzt schon die Angst davor nehmen und dir zeigen, dass **auch ohne Geld alles möglich** ist.

In erster Linie gilt es nun, alle **Ausgaben zu vermeiden**. Dazu kannst du quasi alle Tipps dieses Buchs im Extremen umsetzen. Das betrifft vor allem die größten Ausgaben Kraftstoff und Lebensmittel. Du solltest ab diesem Punkt möglichst überhaupt nicht mehr fahren. Essen kannst du aus dem Müll retten oder in Geschäften nach Lebensmitteln und Speisen fragen, die nicht mehr verkauft werden können (siehe „Dumpster Diving“ und „Pre-Dumpster-Diving“).

Langfristig benötigst du aber natürlich wieder Geld, um über die Runden zu kommen. Dazu hast du dann unter anderem folgende (vernünftige und legale) Möglichkeiten:

- Kontaktiere deine **Freunde und Familie** und bitte diese darum, dir Geld zu leihen.
- **Verkaufe deine Sachbestände** an andere Reisende oder auf dem lokalen Markt.
- Suche im Internet, beim lokalen Arbeitsamt oder direkt an Haustüren nach **kurzfristiger Arbeit**, die du gegen Lohn (oder zumindest Kost und Logis) erledigen kannst.
- **Frage andere Vanlifer**, ob du ihnen mit etwas gegen geringe Bezahlung helfen kannst. Schildere ihnen deine Situation.
- Nimm eine der zahllosen Möglichkeiten wahr, um auch **auf Reisen Geld zu verdienen** (siehe „Unterwegs Geld verdienen“).

- **Bettle um Geld.** Gewiss keine schöne Option, aber ungewöhnliche Situationen erfordern ungewöhnliche Maßnahmen.
- Ganz zur Not kannst du auch deinen **Van verkaufen**. Dann stehst du zwar ohne Wohnung und Fahrzeug da, hast aber wieder ausreichend Geld, um weiter (oder zurück in die Heimat) zu reisen, eine Arbeit zu finden oder dir ein günstigeres Fahrzeug zu kaufen.

Auf kurz oder lang wirst du mit den richtigen Methoden und genügend Willen also wieder zu Geld finden, mit dem du immerhin über die Runden kommst. Wenn du das dann richtig reinvestierst, weiterhin arbeitest und sparsam lebst, wirst du dich letztlich auch wieder aus dieser brenzlichen Situation befreien können. Und lass dir schon jetzt eins gesagt sein: Solltest du je eine solche Phase ohne Geld durchleben müssen, wird diese letztlich zu **einer der lehrreichsten Zeiten deines Lebens**, für die du später besonders dankbar sein wirst.



Ausnahmezustand & (globale) Krise

Zunächst hielt ich einen Abschnitt zu Krisen im großen Maßstab wie Kriege, Pandemien oder Militärputsche für überflüssig. Nun befindet wir uns mitten in der „Corona-Krise“, während ich diese Zeilen hier schreibe – weshalb ich mich spontan entschlossen habe, auch ein paar Zeilen außergewöhnlichen Situationen wie dieser zu widmen.

Handelt es sich „nur“ um eine **regionale Krisensituation**, haben wir Vanlifer natürlich den großen Vorteil der örtlichen Flexibi-

lität: Wir können uns dahin bewegen, wo es sicher ist – vorausgesetzt, das geht noch. Deshalb solltest du bei einer (drohenden) Krise möglichst schnell handeln und dich auf den Weg in eine krisensichere Gegend machen. Welche Region dafür geeignet ist, hängt natürlich von der Art und dem Ausmaß der Krise ab.

Sollte es sich hingegen um eine **globale Krise** handeln, dann gibt es naturgemäß keine Länder, die davon verschont bleiben. Es wird aber Gegenden und Länder geben, die es weniger schwer erwischt als andere. Im Falle einer globalen Krise stellt sich die Frage, ob du irgendwo einen guten, sicheren **Rückzugsort** hast – etwa privates Land, auf dem du auf unbestimmte Zeit unterkommen kannst. Ist das der Fall, dann ist die „Flucht“ dahin möglicherweise eine gute Option.

Verfügst du nicht über derartiges Land oder kannst dich nicht mehr bis zu diesem fortbewegen, dann musst du an deinem derzeitigen Standort die Krise überstehen. Nun können Krisensituationen je nach Art, Auslöser und Ausmaß natürlich ganz unterschiedlich ablaufen und dementsprechend auch andere Auswirkungen haben. Für die meisten Szenarien würde ich aber ganz ähnliche **Empfehlungen** geben:

- Begib dich in eine möglichst **dünn besiedelte Region**. In dieser hast du mehr Bewegungs- und Handlungsspielräume als in Ballungsgebieten wie Großstädten. Außerdem wird dieses von der jeweiligen Krise in den meisten Fällen weniger betroffen sein – schon alleine, da dort die Menschen oft noch selbst Landwirtschaft betreiben und die Natur viel zu bieten hat.
- Wenn du jemanden in der Region kennst, der über ausreichend großes **Privatgrundstück** verfügt, dann setze dich

mit ihm in Kontakt. Vielleicht kannst du dort für eine Weile unterkommen. Vor allem wenn der- oder diejenige gute Kontakte vor Ort hat, kann das dir im (unbekannten) Ausland eine große Hilfestellung sein.

- Solltest du niemanden persönlich kennen, dann **vernetze dich mit lokalen Gruppen** und frage direkt nach einer solchen Rückzugsmöglichkeit. Während der Corona-Krise haben viele Vanlifer langfristige Stellmöglichkeiten und sichere Rückzugsorte über Facebook-Gruppen und Co. finden können.
- Falls du nicht auf privatem Grundstück unterkommen kannst oder willst, dann ist in meinen Augen eine „**milde Survival-Taktik**“ angebracht – vor allem wenn du weitestgehend autark mit dem Van bist: Suche dir eine möglichst naturbelassene, weitgehend unzivilisierte Gegend, die im besten Falle über diverse, intakte Natur verfügt. Dort sollte es Zugang zu Süßwasser geben, am besten in Trinkqualität. Alternativ erweist sich diesbezüglich ein [Wasserfilter](#) mal wieder als nützlich.
- Im Optimalfall findest du einen abgelegenen Spot in oder an einem Naturschutzgebiet, Nationalpark oder ähnlichem, wo du Zugang zu einer Trinkwasserquelle hast und Nahrung aus der Natur beziehen kannst (Wildkräuter, Beeren, Tiere, Bäume etc.). Dort kannst du dich für eine Weile verschanzen und dich größtenteils selbst versorgen.
- Natürlich solltest du im besten Falle **Lebensmittel** für einige Wochen oder gar Monate auf Vorrat haben. Auch ein gewisses Sortiment an Samen können nützlich sein, um an deinem Rückzugsort einen Gemüsegarten anlegen

zu können. Bedenke diesbezüglich, dass du auch einige essbare Lebensmittel keimen und anpflanzen kannst – etwa Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen, Linsen und so weiter.

Auf diese Weise solltest du einige Wochen oder gar Monate über die Runden kommen – in der Hoffnung, dass die Krise sich bis dahin wieder gelegt hat. Sollte die Ausnahmesituation über mehrere Monate oder gar Jahre anhalten, nun, dann braucht es neben den gegebenen Tipps noch einen starken Lebenswillen und eine ordentliche Portion Glück (oder Gottes Willen), damit alles gut geht. **Good luck.** ;-)

Unterstütze das Projekt mit einer Spende

Dieses Buch lebt von deiner Unterstützung!

Kontoverbindung: inspiritana | DE83 1101 0100 2289 2370 72

PayPal: cale@inspiritana.org

Bitcoin: 39x6TL9XLijw7CWFFkGMGvozmbxZPb7z

Buymeacoffee: <https://www.buymeacoffee.com/inspiritana>

Herzlichen Dank!

Weitere Informationen findest du ganz hinten im Buch unter
[„Und jetzt Du“.](#)

In diesem Kapitel habe ich noch einige praktische Tipps und Hinweise zusammengefasst, die in keinem anderen Abschnitt Platz gefunden haben.

So schauen wir uns beispielsweise an, wie du im Ausland Bargeld abheben, Post empfangen oder mit Schräglagen im Van umgehen kannst. Außerdem gebe ich noch weitere Tipps zum Diebstahlschutz sowie zum Vanlife in Sommer- und Wintermonaten.



Bargeld und Geldkarten

Um Bargeld und bargeldlose Geldmittel sind inzwischen fast schon Glaubenskriege ausgebrochen. Ich verstehe natürlich die Argumente beider Seiten, sehe persönlich aber entscheidende **Vorteile im Bargeld:** Zum einen ist so deine Privatsphäre bei Zahlungen gewahrt – anders als bei der Kartenzahlung, die immer rückverfolgbar ist. Zum anderen hast du so einen besseren Überblick über deinen Geldbesitz und deine Ausgaben, da du das Geld tatsächlich physisch bei dir hast und nicht nur in abstrakten Zahlen auf dem Bildschirm siehst. Vor allem in Krisenzeiten wurde zudem schon öfters die Bargeldausgabe der

Banken beschränkt: In so einem Fall nützt dir die Zahl auf dem Kontobildschirm gar nichts.

Auf der anderen Seite hat Bargeld natürlich auch zum Teil immense **Nachteile**. Am entscheidendsten empfinde ich den potentiellen Verlust – wenn du etwa in der Stadt ausgeraubt wirst oder, noch schlimmer, der Van abbrennt oder gestohlen wird.

Prinzipiell empfehle ich jeden, einen gewissen **Vorrat an Bargeld** dabei zu haben – eine kleine Menge am Mann oder an der Frau und noch ein gewisses Depot im Van, gut versteckt natürlich. So hast du im Notfall, wenn etwa die Bankkarte gesperrt ist, immer noch etwas Geld zur Verfügung. Mit etwas Kreativität finden sich im, am oder unter dem Van zahlreiche sichere Verstecke. Prinzipiell rate ich dazu, das Geld an mehreren Stellen zu verstecken: Findet ein Einbrecher dann ein Versteck, ist nicht gleich alles weg. Bei großen Geldmengen ist aber Vorsicht geboten: Viele Länder regulieren die Ein- und Ausfuhr von Bargeld in größeren Mengen.

Je nach Dauer der Reise ist es aber nicht praktisch, sämtliche benötigte Geldmittel auf Vorrat im Van zu verstauen. Außerdem schätzen viele auch die Flexibilität von **Bank- und Kreditkarten**. Wenn du unterwegs auch Geld verdienst, das auf dein Bankkonto überwiesen wird, brauchst du in jedem Fall eine Bank- oder Kreditkarte.

Es können zum Teil erhebliche **Gebühren** für Bargeldabhebungen und Kartenzahlungen anfallen – vor allem im Ausland. Aus diesem Grund entscheiden sich viele Reisende für eine Kreditkarte, die möglichst gute Auslandskonditionen hat. Der wohl bekannteste Vertreter ist die Visa Card der **DKB****: Bei

dieser fallen keinerlei Gebühren an – weltweit. Das ist natürlich besonders bequem. Manche Vorteile sind aber an bestimmte Bedingungen geknüpft: So musst du etwa mindestens 50 Euro pro Abhebung abheben. Außerdem bedarf es zum Teil den Status als „Aktiv-Kunde“, wofür pro Monat mindestens 700 Euro auf das DKB-Bankkonto eingehen müssen. Wer nicht so viel verdient, könnte mit mehreren Konten Geld hin- und herschicken, um diese Grenze zu erfüllen.

Allerdings stehen Kreditkarten immer wieder in Kritik – vor allem aber auch **konventionelle Banken**, zu denen auch die DKB zählt: Diese verdienen nicht selten mit ethisch umstrittenen Praktiken Geld, etwa mit Investitionen in Waffenherstellern, Gentechnik oder Kohlekraftwerken. Ob du dies mit deinem Gewissen vereinbaren kannst, musst du selbst entscheiden. Ich kann das jedenfalls nicht.

Aus diesem Grund habe ich ein kostenpflichtiges Konto bei der **GLS Gemeinschaftsbank** - eine anthroposophische Genossenschaftsbank, die nach sozial-ökologischen Grundsätzen arbeitet. Zusätzlich habe ich ein kostenloses Girokonto bei der noch recht jungen **Tomorrow Bank**, die ebenfalls nach nachhaltigen Standards arbeitet und etwa nicht in Kohlekraft, Gentechnik und Rüstung investiert. Bei der GLS fallen bei Abhebungen im Ausland Gebühren in Höhe von 1 Prozent des Umsatzes an, mindestens aber vier Euro. Die Tomorrow Bank erlaubt drei kostenlose Abhebungen pro Monat, berechnet aber 1,5 Prozent bei Abhebungen in einer Fremdwährung. Bezahlen kannst du mit der Bankkarte von Tomorrow Bank auch weltweit kostenlos.

Für ein kostenloses, nachhaltigeres Konto finde ich diese Bedingungen absolut akzeptabel. Das Geschäftsmodell der GLS Bank

finde ich persönlich noch etwas besser, dafür werden hier aber auch monatliche Kontoführungsgebühren fällig. Die Tomorrow Bank ist vor allem für junge Nutzer interessant, da du das komplette Konto inklusive der Bankkarte über die eigene App steuern kann. Generell hatte ich noch nie eine so bequeme Kontoführung wie bei der Tomorrow Bank.

Für welche Bank du dich auch entscheiden magst: Nimm **mindestens zwei Bank- oder Kreditkarten** mit auf Reisen. Wenn dir dann – aus welchen Gründen auch immer – eine Karte gesperrt oder gestohlen wird, bist du nicht vollkommen aufgeschmissen.



Post empfangen

Manchmal ist es praktisch oder notwendig, auch im Ausland Post empfangen zu können – etwa bei Bestellungen aus dem Internet oder wichtigen Schreiben, die dir aus der Heimat zugeschickt werden sollen. Ich war schon (mehrfach) in dieser Situation – zum Beispiel als mir die aktualisierte grüne Versicherungskarte nachgeschickt werden musste.

In den allermeisten Fällen habe ich dies so gelöst, dass ich die Post zu einer **Postfiliale** bestellt habe. Außer einmal kam diese auch an. Dazu musst du in der Regel nur deinen Namen sowie die Adresse des Postamts als Zieladresse angeben – und beim Abholen dann persönlich vor Ort mit deinem Personalausweis

oder Reisepass erscheinen. In manchen Ländern und Fällen braucht es noch einen zusätzlichen Vermerk oder Registerhinweis. Ich empfehle dir daher: Lasse dir die Zustelladresse direkt vom Postamt aufschreiben, damit am Ende auch sicher nichts schiefgeht.

Wenn du nicht schon vor Ort bist, kannst du die Post auch zu einem Postamt entlang deiner weiteren Route bestellen. Erkundige dich in diesem Fall vorab telefonisch beim Postamt, ob und wie das möglich ist. Mit einer kurzen Internetrecherche kannst du die gewöhnlichen Versandzeiten in dein Aufenthaltsland herausfinden – und so in etwa abschätzen, wann die Post wo ankommen würde. Plane dabei vorsichtshalber immer etwas mehr Zeit ein.

Alternativ zur Postfiliale kannst du auch bei **Campingplätzen, Hotels oder Hostels** nachfragen, ob du deine Post an ihre Adresse bestellen kannst. In den meisten Fällen ist das kein Problem. Lasse dir auch hier die genaue Adresse aufschreiben.



Diebstahlschutz, die zweite

Im Kapitel zur Fahrzeug-Ausstattung haben wir bereits darüber gesprochen, mit welchen Vorkehrungen du deinen Van vor Einbrechern und Dieben schützen kannst (siehe „[Einbruchs- und Diebstahlschutz](#)“). Neben den angesprochenen Zusatzschlössern, Wegfahrsperrern, Fensterverstärkungen und Alarmanlagen kennen viele Vanlifer zudem weitere, zum Teil gewiefte **Tipps und Tricks**. Jeder hat da seine eigenen Methoden – und Garantien gibt es ja bekanntlich sowieso nicht.

- **Das gute, alte Bauchgefühl:** Wenn du dich mit einem Ort und den dort herumtreibenden Menschen so gar nicht

wohl fühlst, dann solltest du darauf hören. Oft ist die Intuition „schlauer“ als der Verstand.

- **Achtsam sein:** Behalte dein Umfeld aufmerksam im Auge. Wenn beispielsweise auf 20 Meter Entfernung ein Auto parkt mit zwei Personen, die dich beobachten und dir nicht sympathisch erscheinen, ist das vielleicht nicht der Ort, an dem du übernachten oder deinen Van außer Sichtweite lassen solltest.
- **Campergesellschaft:** Bisher habe ich erst einmal davon gehört, dass Camper sich untereinander bestohlen hätten. Normalerweise sind Diebe außenstehende Personen und nicht selten auch organisierte Banden. Wenn du an einem Platz mit anderen Campern stehst, erhöht das ungemein die Sicherheit sowie dein subjektives Sicherheitsgefühl. So ist auch immer jemand da, der im Zweifel ein Auge auf dein Hab und Gut werfen kann.
- **Die Kraft der Gedanken:** Manche sind davon überzeugt, dass wir mit unseren Ängsten das anziehen, wovor wir uns fürchten. Zum Teil ist das auch rational erklärbar: Wenn du die ganze Zeit unsicher und nervös wirkst, werden andere denken, du hast etwas zu verbergen – oder eben Schätze im Van, um deren Verlust du fürchtest. Von daher ist eine lockere, sichere Ausstrahlung des Vertrauens manchmal schon die halbe Miete.
- **Türen offen lassen:** Was erst einmal widersprüchlich erscheint und eine gescheite Portion Mut erfordert, ist für manche das Mittel der Wahl – einfach eine oder mehrere Türen vom Van offen stehen zu lassen. So erweckst du den Eindruck, dass du nicht weit weg sein kannst und jeden Moment wieder zurückkommst.

- **Gelegenheit macht Diebe:** Das würden wohl andere zur Methode „Tür offen“ sagen. Dieses Sprichwort bezieht sich aber vor allem auf offen herumliegende Wertgegenstände oder halb geöffnete Fenster. Lasse weder Portemonnaie noch Laptop, Handy oder Kamera offensichtlich im Van liegen! In manchen Fällen weckt selbst eine Powerbank oder ein schönes Schmuckstück bereits die Begierde anderer.
- **Hund als Einbruchsschutz:** Ein Hund ist eine zuverlässige Alarmanlage – und macht vielen potentiellen Einbrechern Angst. Vor allem in der Nacht bietet ein (größerer) Vierbeiner recht gute Sicherheit. Allerdings hilft dieser nicht, wenn du gerade mit ihm Gassi gehst.
- **Hund vortäuschen:** Wer nicht wirklich einen Hund dabei hat, kann diesen auch vortäuschen. Manche Vanlifer schwören darauf, vor ihre Einstiegstüre zwei große Fressnäpfe mit etwas Futter oder Wasser aufzustellen – in der Hoffnung, potentielle Diebe schließen somit auf einen großen Hund im Van. Auch ein Hinweisschild am Fenster à la „Vorsicht, Hund!“ könnte hier helfen. Diese Methoden können auch sinnvoll sein, wenn du tatsächlich einen Hund an Bord hast.
- **Der Anschein:** Ein altes Fahrzeug mit schäbigem Aussehen und zusammengeschustertem Innenausbau lockt wohl weniger Diebe an als ein modernes, voll ausgestattetes Luxusmobil mit technischen Schnickschnacks. Wer wenig hat, dem ist wenig zu nehmen.
- **Fake-Wertsachen:** Vor allem wenn du deine wirklichen Wertsachen gut versteckt hast, kannst du für mögliche Diebe ein „Scheinpaket“ zurechtlegen – etwa eine kleine

Tasche mit altem Handy und einem fast geleerten Portemonnaie, gerne auch in einem leicht zu findenden Tresor. Wenn du Glück hast, wiegt sich der Dieb so erfolgreich und verschwindet wieder.

- **Nichts zu verbergen:** Während einige auf offensichtliche Zusatzschlösser und Alarmanlagen-Aufkleber setzen, gehen andere den gegenteiligen Weg. Demnach könnten Schutzmaßnahmen den Anschein erwecken, es gäbe tatsächlich etwas zu stehlen.
- **Karma:** Zu guter Letzt auch der Ansatz aus der Yoga-Lehre. Wer Gutes tut, dem wird Gutes widerfahren. Liebt und ihr werdet geliebt.

Du siehst: Einige Punkte in dieser Liste sind sich gegenteilig oder widersprechen sich. Jeder hat eben seine eigenen Mittelchen und Methoden, um die Sicherheit beim Vanlife zu erhöhen.

Ein Patentrezept gibt es letztlich nicht. Im Endeffekt musst du selbst abwägen, was sich für dich am sinnvollsten und stimigsten anfühlt.



Schräglage im Van

Dass ein guter Stellplatz optimalerweise komplett eben ist, sollte klar sein. Dass das in der Praxis teilweise nicht so ist, ebenfalls.

Um eventuelles Gefälle auszugleichen, nutzen viele Vanlifer **Auffahrkeile****, die es teilweise in raffinierten Ausführungen gibt. Wenn du solche nicht schon besitzt und dir das Geld sparen willst, kannst du alternativ auch größere **Steine oder Bretter** verwenden, um Schräglagen auszugleichen. Achte bei Brettern darauf, dass in diesen keine Nägel stecken. Generell sollten die improvisierten Auffahrkeile möglichst keine spitzen Kanten aufweisen. Dann funktionieren diese ähnlich gut wie professio-

nelle Auffahrkeile. Anfangs braucht es teilweise noch etwas Übung, diese ordentlich zu platzieren und auf diese aufzufahren.

Trotzdem kommt es immer wieder vor, dass der Van etwas schräg steht. Wenn das Gefälle nur leicht ist, fällt das im normalen Vanlife-Alltag kaum auf. Einzig bei zwei Punkten kann sich die Schräglage bemerkbar machen: beim Kochen und beim Schlafen.

Beim Kochen merkst du die Schräglage vor allem daran, dass das Öl in der Pfanne nur zu einer Seite rinnt. Damit das Gemüse auf der anderen Seite nicht anbrennt, musst du die Pfanne regelmäßig anheben, drehen oder auch mit einem feuerfesten Unterleger ausgleichen. Ansonsten ist Kochen auch bei Schräglage kein Problem.

Beim Schlafen in Schräglage ist es wichtig, dass du mit dem Kopf nach oben liegst. Ich habe schon mehrmals den Fehler gemacht, versehentlich „bergab“ zu schlafen – und fühlte mich am nächsten Morgen wie „gerädert“, wie man im Volksmund sagt. Anscheinend ist der Schlaf nicht besonders erholsam, wenn der Kopf nach unten liegt. Dabei reicht zum Teil schon ein leichtes Gefälle, das kaum spürbar ist. Ich mache deshalb vor dem Schlafengehen einen Test, ob und wie der Van schräg steht: Ich lege eine Kugel auf die ebene Bettfläche und beobachte, in welche Richtung diese rollt. Vielleicht mag dieser Aufwand manch einem ulzig erscheinen. Aber glaub mir: Wenn du schon einmal bergab geschlafen hast, weißt du, wovon ich rede.



Vanlife im Winter

Die meisten Vanlifer verschlägt es eher in wärmere Gefilde. Kein Wunder: Im Van zu leben, ist im Winter kein Zuckerschlecken. Mit den richtigen **Tipps** überstehst du aber auch die kalten Tage – und kannst diese im besten Falle sogar genießen:

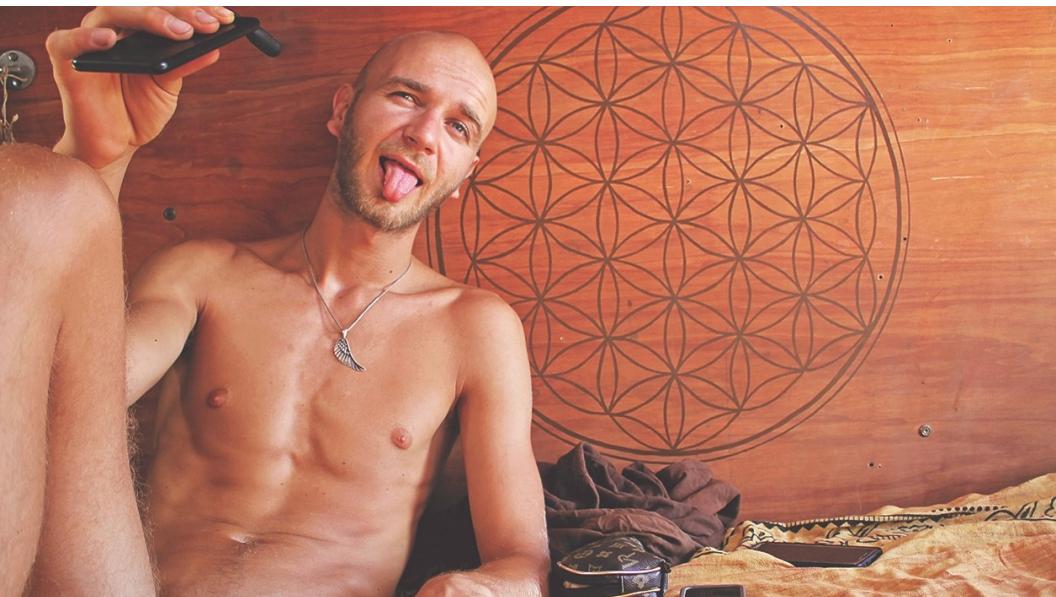
- **Isolierung:** Um auf Minusgrade gut vorbereitet zu sein, ist eine gute Isolierung des Vans ein Muss. Vergiss dabei auch nicht die Fenster: Über diese geht die meiste Wärme verloren.
- **Heizung:** Ebenso wichtig ist eine vernünftige Heizmöglichkeit im Van. Ein Holzofen ist dabei doppelt nützlich,

da dieser auch der erhöhten Feuchtigkeit im Raum entgegenwirkt.

- **Decken und Schlafsack:** Gute Winterdecken sollten im Van ebenfalls nicht fehlen. Noch effektiver als herkömmliche Decken sind spezielle [Outdoor-Schlafsäcke](#)**, die für den Winter ausgelegt sind. Diese sind nicht ganz günstig, aber machen den Winterschlaf deutlich komfortabler. Einziger Nachteil: Komplett eingemummelt lässt sich nicht mehr kuscheln.
- **Thermokleidung:** Spezielle Winterkleidung, vor allem lange [Thermokleidung](#)**, dicke Pullover sowie Mütze und Handschuhe sollten ebenfalls an Bord sein. An kalten Wintertagen wirst du diese wahrscheinlich rund um die Uhr tragen – auch zum Schlafen. Besonders empfehlenswertes Material: Merinowolle.
- **Wärmflasche:** Eine [Wärmflasche](#)** ist an kalten Tagen ein wahrer Segen – besonders auch abends und nachts im Bett. Alternativ kannst du auch einen Stein am Feuer oder auf dem Holzofen erwärmen und mit ins Bett nehmen.
- **Thermoskanne:** Heiße Getränke wärmen von innen auf. Damit diese auch länger warm bleiben, empfiehlt sich eine [Thermoskanne](#)**.
- **Warmes Essen:** Auch warme Speisen helfen dabei, den Körper von innen aufzuwärmen. Gib dabei immer etwas gesundes pflanzliches Fett dazu, da dieses langsam vom Körper verarbeitet wird.
- **Winterreifen:** Ganz klar, auf keinen Fall sollten Winterreifen am Fahrzeug fehlen. In den meisten Ländern sind

diese zur Wintersaison ohnehin Pflicht – zurecht. Schneeketten sind eine empfehlenswerte Ergänzung, die in einigen Regionen und Länder ebenfalls vorgeschrieben sind.

- **Feuchtigkeit:** Hohe Luftfeuchtigkeit und Kondensation im Inneren des Vans sind im Winter ein besonders großes Problem (siehe „[Feuchtigkeit im Van](#)“).
- **Stromversorgung:** Wenn du auf Solarenergie angewiesen bist, wird auch die Stromversorgung im Winter problematisch. Entweder stockst du vorbereitend deine Solarpanele erheblich auf, oder du sparst Strom, wo es nur geht.
- **Wasserversorgung:** Viele (öffentliche) Wasserhähne sind im Winter abgedreht, um Schäden der Leitungen zu verhindern. Deshalb ist die Wasserversorgung in der kalten Jahreszeit deutlich schwieriger. Mit den Tipps aus dem Kapitel zu „Essen & Trinken“ solltest du trotzdem erfolgreicher sein – auch wenn die Suche etwas länger dauert. Zur Not musst du dich an Privatpersonen wenden oder Indoor-Wasserhähne aufsuchen.
- **Selbst gemachtes Eis:** Getreu dem Motto „Wenn dir das Leben Zitronen gibt, mach Limonade draus“ kannst du die Kälte auch zu deinem Vorteil nutzen. Der Winter ist die einzige Zeit, an dem du auch ohne Gefrierschrank selbst gemachtes Eis oder Nicecream herstellen kannst: Stelle das Eis dazu einfach über Nacht nach draußen.



Vanlife im Sommer

Anders als der Winter ist die Sommerzeit für die meisten Vanlifer ein Genuss. Besonders heiße Tage können naturgemäß aber auch beim Leben on the road zur Herausforderung werden. Mit diesen **Tipps** kommst du besser über die heiße Zeit:

- **Lüften:** Klar, ein steter Luftzug kühlt ab. Also: Fenster und Türen auf – und gerne auch einen oder mehrere Ventilatoren zur Unterstützung installieren.
- **Nasse Tücher:** Ergänzend dazu sind nasse (Hand-)Tücher an Türen und Fenstern sowie auf dem

Dach sehr empfehlenswert. Die Verdunstungskälte kann den Van spürbar abkühlen.

- **Insektschutz:** Sommer ist auch Moskito- und Fliegen-Zeit. Mit Insektengittern oder gespannten Tüchern an Türen und Fenstern bleiben die Tierchen draußen.
- **Schlafen mit offenen Türen:** Ich liebe es, draußen in der Natur zu übernachten. Wenn ich im Van schlafe, lasse ich deshalb gerne die Türen über Nacht geöffnet. An einer vielbefahrenen Straße wäre dies natürlich nicht empfehlenswert.
- **Outsourcing:** Da es im Van am heißesten ist, solltest du möglichst viele Aktivitäten nach draußen verlegen – vor allem all solche, bei denen Hitze erzeugt wird, also insbesondere kochen.
- **Lebensmittel lagern:** Je wärmer es ist, desto schneller verderben frisches Obst und Gemüse. Wenn du keinen Kühlschrank im Van hast, dann lagere deine Lebensmittel möglichst in einer hinteren, verdeckten Ecke – oder in einem kühlen Wasserbad.
- **Genug trinken:** Aufgrund des erhöhten Flüssigkeitsverlust ist es im Sommer besonders wichtig, ausreichend zu trinken – Wasser und ungesüßten Tee.
- **Platzwahl:** Suche dir einen Platz, an dem der Van vor allem um die Mittagszeit schattig steht. Bedenke aber, dass so auch weniger Solarenergie zur Verfügung steht.
- **Sonnensegel:** Wenn draußen natürlicherweise kein Schatten ist, dann kannst du dir mit einem Sonnensegel** selber welchen schaffen. Dafür braucht es

keine teure Markise – ein aufgespanntes Tuch reicht auch.

- **Kaltes Fußbad:** Wenn es besonders heiß ist, kannst du deinen Körper auch mit einem kalten Fußbad abkühlen. Ebenfalls empfehlenswert: dich regelmäßig mit Wasser absprühen.
- **Abwasser und Toilette leeren:** Im Sommer riechen Grau- und Schwarzwasser schnell unangenehm. Am besten entleerst du Toilette und Abwasser daher täglich.



Packliste: Nützliche Dinge und Utensilien

Von generellen Packlisten halte ich persönlich nicht so viel, da sehr viele Dinge vom individuellen Bedarf abhängen. Es gibt aber zweifelsohne einige Dinge, Tools und Utensilien, die sich in sehr vielen Fällen als nützlich erweisen. Einige Anregungen, die zum Teil auch schon weiter vorne im Buch erwähnt wurden:

- **Panzertape**** – der Klassiker, der mit etwas Kreativität zum absoluten Allesköninger wird

- **Kabelbinder**** – ebenfalls nützlich für zahlreiche Reparaturen am und im Fahrzeug
- **Stirnlampe**** – ob beim nächtlichen Toilettengang oder abends am Lagerfeuer: Eine Stirnlampe ist äußerst praktisch, da du dabei auch beide Hände weiterhin frei hast.
- **Schaufel**** – vor allem fürs Geschäft im Freien, aber auch für Lagerfeuergruben und andere Zwecke. Tipp: Eine kleine **Gartenschaufel**** ist platzsparend und reicht in den meisten Fällen aus.
- **Gehörschutz**** – für den erholsamen Schlaf, wenn es ringsherum etwas lauter ist
- **Spanngurte**** – nützlich, um allerlei Dinge für die Fahrt zu sichern oder zusammenzubinden
- **Werkzeugset** – mit den wichtigsten Werkzeugen und Schlüsseln, einem Hammer, ein paar Nägeln und Schrauben usw.
- **Ventilator** – entweder direkt am Bordnetz oder als portable Variante mit Akku
- **Pürierstab** – eines der „Luxus-Tools“ in der Küche, die für mich unverzichtbar wären, etwa für Suppen, Soßen, Smoothies und vieles mehr
- **Spannungswandler** – auch wer kein vollwertiges Elektro-Setup hat, kann diesen für Notfälle direkt an die Bordelektronik schließen
- **Kompressor** – vor allem für Offroad-Fahrzeuge interessant

- **Bluetooth-Lautsprecher** – praktisch, da kabellos und mobil und damit außen wie innen zu benutzen
- **Espressokocher** – eine Mini-Kaffeemaschine für den Gaskocher
- **Klappstühle** – wenn du nicht gerne auf dem Boden sitzt
- **Kehrschaufel & Besen** – für die Ordnung im Van
- **E-Book-Reader** – platzsparend im Vergleich zu gedruckten Büchern
- **mobiler Gaskocher** – wenn der Gastank mal leer ist

Immer wieder werde ich gefragt, wie ich denn auf welche Weisen sich unterwegs Geld verdienen lässt. Tatsächlich ist das ein wichtiger Punkt: Permanentes Vanlife lässt sich nur realisieren, indem du (früher oder später) auch unterwegs Geld verdienst – wenn du nicht andernfalls im Vornherein eine ganze Menge Geld zusammengespart hast. Die gute Nachricht: ***Es gibt schier unzählige Möglichkeiten, unterwegs Geld zu verdienen.*** Du solltest lediglich etwas kreativ sein und Eigeninitiative zeigen.



Wer bist du? Potenziale und Fähigkeiten erkennen

Prinzipiell gibt es immer Aufgabenfelder, die auch ohne besondere Vorkenntnisse oder Fähigkeiten zu meistern sind. Im besten Fall sollte die Tätigkeit aber auch noch **Spaß machen**, mit der du dein Geld verdienst. Damit das möglich ist, solltest du dir etwas suchen, das dich interessiert, das du spannend findest oder einfach gerne machst. Die besten Chancen auf einen vernünftigen Verdienst hast du zudem, wenn du dich in dem Aufgabenfeld auskennst und mit relevanten **Alleinstellungsmerkmalen**

punkten kannst – vor allem bei Jobs, für die es viel Konkurrenz gibt.

Für beide Aspekte ist es daher wichtig, dass du dir, deiner Interessen und Fähigkeiten und den daraus resultierenden Potenzialen bewusst bist. Die meisten scheitern schlichtweg daran, dass sie nicht wissen, was sie gerne machen und gut können. Häufig fehlt es einfach an der nötigen **Inspiration** – und nicht selten auch an einer gesunden Portion **Selbstbewusstsein**.

Ich hoffe, dir mit der folgenden Liste die nötige Portion Inspiration geben zu können, um eine für dich geeignete Verdienstmöglichkeit zu finden. Die Liste verfolgt keineswegs den Anspruch auf Vollständigkeit. Viel mehr geht es darum, dir eine Idee dafür zu geben, wie viele Möglichkeiten es zum Geldverdienst gibt. Am Ende liegt es auch an dir, kreativ zu werden und ganz neue Ideen zu entwickeln.



Verdienstmöglichkeiten: Ideen-Liste

Street-Performances

- Musik jeglicher Art: Live-Instrumente, Gesang, Beatbox, Soundsystem, Leierkasten...
- Tanz & Akrobatik, Zirkusspiele, Hula-Hoop-Reifen, Jonglieren, Kampfkunst
- Zaubertricks, Straßentheater, Comedy, Handpuppen-Show, lebende Statue

- Leute bemalen (Gesicht, Hände, Füße)
- Seifenblasen-Spielerei

Handmade-Stuff

- Bilder malen, auch individuelle Porträts
- Postkarten entwerfen
- Schmuck und Deko knüpfen (z.B. Blumenampeln)
- Kleider nähen, stricken, häkeln
- Kerzen gestalten
- Körbe oder Deko flechten
- Seifen selber machen

=> Verkauf auf der Straße, auf Märkten, Festivals, Stränden oder übers Internet (Etsy, Ebay und Co.)

Analoge selbstständige Dienstleistungen

- Frisör, Dreadlocks machen
- Massage, Klangtherapie und ähnliches
- Tätowieren, Henna-Bemalungen
- Computer- und Handy-Reparatur
- Fotografie, auch individuelle Aufträge (z.B. von Surfern)
- Lehrer / Workshops: Sprachen, Yoga, Computer-Knowhow, Marketing etc.
- Automechanik / Fahrzeugreparatur
- Tischler, Schreiner, Elektriker und andere Handwerksberufe

- Lebensmittel / Speisen verkaufen (z.B. Kochen für die Parkplatz-Gemeinschaft, Gewürzmischungen)
- Ernährungsberatung
- Handel (z.B. mit Kunsthandwerk, Textilien usw.)
- Verleih gegen Gebühr (Van, Instrumente, Surf- oder Kletter-Equipment)

Digitale Tätigkeiten

- Grafik-Designer
- Webseiten-Design / -Administration
- Marketing
- Coaching
- Autor / Lektor
- Programmierer
- eigene Podcasts, YouTube-Videos
- eigener Blog, Werbung, Affiliate Marketing...

Saisonarbeit

- Gastronomie (Restaurants, Cafeteria): Kellner, Barkeeper, Koch, Küchenhilfe, Eisverkäufer
- Tourismus: Servicemitarbeiter, Fremdenführer
- Hotellerie: Empfang, Haus- und Zimmerpersonal, Küchenhilfe, Hotelfachleute, Page
- Landwirtschaft: Erntehelfer (z.B. Oliven, Orangen, Weintrauben...), Arbeit auf der Alm
- Verkäufer im Einzelhandel (Aushilfe in Supermärkten, Kleidungsgeschäften etc.)

- Wintersport: Skilehrer, Aushilfe im Verleih
- Sommersport: Tauchlehrer, Surflehrer etc.

Individuelle zeitlich befristete Tätigkeiten

- Housekeeper
- Babysitter
- Urlaubsbegleitung & Pflege für Menschen mit Behinderung
- Altenpflege
- Urlaubsvertretung
- Kinder- und Jugendarbeit (z.B. Ferienbetreuung)
- Schullehrer (insbesondere für Fremdsprachen)

Passives Einkommen

- Wohnung / Haus untervermieten, AirBnB, Immobilienbesitz
- Eigenes Buch / Ebook (online) verkaufen
- Eigene Musik vertreiben (Alben, Music-on-Demand-Services)
- Digitale Angebote (z.B. Fitness-Programme, Ernährungspläne etc.)
- Apps für Smartphones, Themes für Wordpress-Seiten entwickeln
- Stockfotos verkaufen
- Monetarisierung der Webseite (Werbung, Affiliate Marketing)

- Geld anlegen, private Kredite, Aktien, Wertpapiere, Crowdinvesting
- Werbeflächen auf dem Auto anbieten

Plattformen für selbständige Jobs

- Fiverr.com
- Upwork.com
- Toptal.com
- SimplyHired.com
- Crowded.com
- Freelancer.com
- Freelance.de
- Twago.de
- Gulp.de
- Bloggerjobs.de
- DasAuge.de
- u.v.m.

Workaway-Plattformen (Arbeit gegen Kost und Logis)

- Workaway.com
- HelpX.com
- WWOOF.com
- VolunteersBase.com

Eine Gesellschaft ist die Summe der beteiligten Menschen – und kann nur vernünftig funktionieren, wenn jeder seinen entsprechenden Teil dazu beiträgt. Mit zunehmender Popularität des Vanlife müssen auch wir uns fragen, wie wir als gesellschaftliche Splittergruppe zum Gemeinwohl beitragen können und müssen. Leider fehlt hierfür oft noch das Verständnis – aber ein Wandel ist spürbar.

***Ich hoffe, mit diesem Buch einen Beitrag in
eine bessere Richtung zu leisten.***



Heuschreckenplage oder erbetene Gäste?

Je besser ich die Vanlife-Community und dessen Rezeption in der restlichen Gesellschaft kennengelernt habe, desto mehr drängte sich mir ein unschönes Bild auf: die Vanlifer als Heuschreckenplage.

Vor allem in besonders beliebten Gegenden wie Südportugal oder -spanien scheint dieser Vergleich leider oft zutreffend: Die Vanlifer kommen in Scharen, genießen das gute Wetter und die

Gesellschaftliche Verantwortung

Landschaft, ohne für große Einnahmen für das Land zu sorgen, und hinterlassen eine Menge Scheiße und Müll.

Natürlich ist dieses Bild etwas zugespitzt und lässt sich keineswegs pauschal auf jeden Vanreisenden übertragen. Leider ist es aber ein erheblicher Teil der Vanlifer, die sich so oder so ähnlich verhalten. Da ist es natürlich kein Wunder, dass die **Reputation** unserer größer werdenden Gemeinschaft immer mehr leidet: Vor allem in Hotspot-Gegenden beschweren sich inzwischen viele Einheimische über die Wohnmobilisten. In Folge dessen werden immer mehr Plätze reguliert oder ganz gesperrt. **Am Ende leiden wir also alle darunter.** Deshalb sollte es auch unser aller Anliegen sein, daran etwas zu bessern.

Meine Vision: Anstatt für Missgunst und Ärger in den Reiseländern zu sorgen, könnten Vanlifer eines Tages erbetene Gäste sein, über die sich die Einheimischen freuen – seien es die Gemeinden, die Polizei oder die einfachen Bürger vor Ort. Auf diese Weise würden wir nicht nur uns das Privileg des Vanlife-Reisen bewahren, sondern auch ein Zeichen für ein gemeinsames, friedvolles Zusammenleben aller Völker und Nationen setzen.

Nachfolgend möchte ich daher einige Impulse und Ideen geben, wie wir diese Vision gemeinsam umsetzen könnten.



Geben anstatt nur nehmen

Das Leben ist ein ständiges Zusammenspiel aus Geben und Nehmen. Als Vanlifer nehmen wir zum Teil kostbare Schätze – zum Beispiel, indem wir das Wasser vor Ort nutzen, von der Infrastruktur profitieren oder uns der Natur erfreuen und an den schönsten Plätzen des Landes verweilen. Im Endeffekt trifft dies auf die allermeisten Touristen zu. Im Gegensatz zu Hotelurlaubern pflegen die meisten Vanlifer aber einen kostengünstigen Lebensstil und bringen daher – bis auf Sprit- und Lebensmittelkosten – meist nur wenig Geld ins Land und tragen somit auch nur wenig zum Arbeitsmarkt vor Ort bei. Dies trifft nicht auf solche Wohnmobilisten zu, die vorwiegend auf Campingplätzen

stehen, häufig ins Restaurant essen gehen und touristische Angebote nutzen. Wenn du aber einen Low-Budget-Lebensstil pflegst und viele der Tipps dieses Buchs in die Praxis umsetzt, wirst du auf finanzieller Ebene wenig zu der Gesellschaft vor Ort beitragen. Umso mehr wächst in meinen Augen die Verantwortung, auf anderen Ebenen etwas zurückzugeben.

Möglich ist dies zum Beispiel **auf der sozialen Ebene**: Indem wir freundlich und hilfsbereit mit den Menschen (vor Ort) umgehen, bereichern wir das zwischenmenschliche Zusammenleben. Man könnte meinen, dass ein solcher Umgang selbstverständlich wäre – der Blick auf die Praxis beweist aber das Gegenteil. Wie schon mehrfach in diesem Buch erwähnt, sollten wir uns und unsere Egobedürfnisse etwas zurücknehmen und stattdessen unseren Mitmenschen mit Respekt und Nächstenliebe begegnen. Das kann ein freundliches Gespräch am Strand sein, ein nettes Lächeln bei der Kassiererin oder ungefragtes Helfen bei einer Autopanne. Vor allem ältere Menschen sind zudem oft dankbar über Begegnungen. Setze dich doch einmal auf der Parkbank dazu – auch wenn du nur ein paar Brocken in der Landessprache beherrschst. Wir wurden in Vergangenheit schon zu allein lebenden Rentnern eingeladen – dieser Einladung nachzukommen und eine Stunde seiner Zeit zu geben, kann ein riesengroßes Geschenk für einen Menschen sein.

Auch **auf ökologischer Ebene** können wir ohne jeglichen finanziellen Aufwand entscheidende Beiträge leisten und ein wertvolles Zeichen setzen: Müll ist ein allgegenwärtiges Problem, zu dessen Lösung wir alle beitragen können. Die Gegend um den Schlafplatz aufzuräumen, könnte zu einer festen Angewohnheit für uns Vanlifer werden. Während des Stadtbummels oder dem

Gesellschaftliche Verantwortung

Spaziergang am Strand könntest du nebenbei Müll einsammeln. Wir können uns vernetzen und gemeinschaftliche Aktionen organisieren – und so auch großflächige Räume bereinigen.

Bei finanziellen Ausgaben kannst du dich zudem fragen, wo du dein Geld sehen willst: Indem du auf Bauernmärkten oder unabhängigen Läden anstatt in großen Supermarktketten einkaufst, unterstützt du die Menschen vor Ort.

Das Mehr an Freizeit sinnvoll nutzen

Wer als (Low-Budget-)Vanlifer lebt, braucht weniger Geld zum Leben. Wer weniger Geld braucht, muss weniger Geld verdienen – also weniger arbeiten. In Folge dessen haben wir Vanlifer mehr Zeit zur Verfügung. Dieses Mehr an Freizeit sinnvoll zu nutzen, betrachte ich ebenfalls als gesellschaftliche Verantwortung dieses privilegierten Lebensstils.

Dabei musst du die Freizeit nicht nur im selbstlosen Sinne verwenden: Auch indem du zu deiner eigenen **Selbstentwicklung** beiträgst, profitiert am Ende die große Gesellschaft. Wer sich mit sich selbst auseinandersetzt und reflektiert, seine Schwächen und Stärken kennenlernt und an seinen Fähigkeiten arbeitet, wird auf vielen Ebenen der Gesellschaft etwas zurückgeben können. Nutzt du die Zeit beispielsweise für Meditation, werden deine Mitmenschen folglich von deiner vermehrten Empathie und deinem inneren Frieden profitieren. Nutzt du die Zeit, um Bücher zu lesen, eignest du dir womöglich Wissen an, das später zu einer wertvollen Erfindung beitragen könnte.

Auf der anderen Seiten kannst du das Mehr an Freizeit auch direkt **zum Wohle der Gesellschaft** einsetzen: Du kannst dich

Gesellschaftliche Verantwortung

in Vereinen engagieren, bei humanitären Hilfsprojekten mithelfen, an Benefizveranstaltungen mitwirken – oder einfach deine Hilfe anbieten, indem du einer alten Dame den Koffer trägst. Wenn du die Augen offen und das Herz liebevoll hältst, wirst du an jeder Ecke Möglichkeiten entdecken, wie du zum Wohle der Menschheit und der Natur beitragen kannst.

Eingespartes Geld sinnvoll einsetzen

Alternativ zu diesem Einsatz kannst du auch eingespartes Geld sinnvoll investieren. Du könntest etwa **für wohltätige Zwecke spenden** – sei es an Kinder- oder Tierheime, Umweltverbände oder Flüchtlingshilfen. Auch hier sind die Möglichkeiten praktisch unbegrenzt.

Auch wenn du das gesparte Geld **eigennütziger verwenden** willst, kannst du dir wohlüberlegen, wie und wo du dieses einsetzt. Anstelle der unter übeln Bedingungen hergestellte Billigkleidung vom Discounter könntest du beispielsweise lokal und fair hergestellte Kleidung kaufen. Selbiges gilt für Waren jeglicher Art, die es inzwischen fast immer in Billigversion aus China gibt. Indem du lokale Waren kaufst, unterstützt du die Menschen vor Ort – und schützt gleichzeitig die Umwelt, und in vielen Fällen auch deine Gesundheit.

Regionale Unterschiede zum Wohle der Gesellschaft nutzen

Dass du von den regionalen und nationalen Preisunterschieden persönlich profitieren und eine Menge Geld sparen kannst, habe ich bereits erläutert (siehe „[Günstige Reiseziele & regionale](#)

Gesellschaftliche Verantwortung

Preisunterschiede“). Du kannst dieses Ungleichgewicht zwischen den Ländern und Regionen aber auch zum Wohle der Gesellschaft nutzen.

In Ländern mit deutlich niedrigerem **Stundenlohn** kannst du problemlos etwas mehr als für die Einheimischen üblich zahlen bzw. etwas Trinkgeld zugeben – und so die Menschen vor Ort unterstützen, während es für dich immer noch ein Schnäppchen bleibt.

Genauso kannst du **Materialgüter** in Länder bringen, wo diese erheblich gefragter und teurer sind als in deinem Herkunftsland: Zum Beispiel genutzte Kleidung, alte Handys oder Stifte landen in den reichen Ländern Europas oft im Müll – können aber in anderen Ländern signifikant zum Wohl der Menschen beitragen, vor allem in Krisengebieten und Dritte-Welt-Ländern.

Diesbezüglich ist natürlich **gesunder Menschenverstand** gefragt. Die Spenden und großzügigen Gaben sollten nicht zu Neid und Missgunst unter den Einheimischen führen. Überdies gibt es auch immer wieder Beispiele, wo die Menschen vor Ort glücklich sind mit dem, was sie haben – und unsere gut gemeinten Gaben aus dem Ausland gar nicht haben möchte. Im Zweifelsfall solltest du hierfür über das jeweilige Land recherchieren oder dich mit anerkannten Hilfsorganisationen vor Ort in Kontakt setzen.

Unterstütze das Projekt mit einer Spende

Dieses Buch lebt von deiner Unterstützung!

Kontoverbindung: inspiritana | DE83 1101 0100 2289 2370 72

PayPal: cale@inspiritana.org

Bitcoin: 39x6TL9XLijw7CWFFkGMGvozmbxZPb7z

Buymeacoffee: <https://www.buymeacoffee.com/inspiritana>

Herzlichen Dank!

Weitere Informationen findest du ganz hinten im Buch unter
[„Und jetzt Du“.](#)



Ist Vanlife alles?

Um Vanlife ist ein regelrechter Hype entstanden – nicht ganz zu unrecht, wenn du mich fragst: In meinen Augen hat dieser alternative Lebensstil enorm viel zu bieten. Das moderne Nomadenleben ist gezeichnet von Chancen, Abenteuern, Selbsterkenntnis und – nicht zuletzt – Freiheit in einem Maße, wie sie sonst nicht viele Menschen erleben. Im Vergleich zu anderen Reiseformen scheint das Vanlife wie ein perfekter Kompromiss aus Komfort, Sicherheit und Unabhängigkeit.

Ich bin unbeschreiblich froh, dass ich damals meinem Impuls nachgekommen bin und mich in diese Lebensform wagte. Seither habe ich viel gelernt – über andere Kulturen, Lebens-

weisen, Menschen und deren Philosophien sowie allen voran auch über mich selbst. Die teilweise schwierigen Herausforderungen dieses Lebens haben mich wachsen lassen, während die zahlreichen schönen Aspekte mir enorm viel Kraft und Freude geschenkt haben.

Ich würde mich jederzeit wieder für diesen Schritt entscheiden – und auch vielen anderen Menschen dazu raten. Das größte Hindernis im Leben ist die eigene Angst. Wenn wir es schaffen, diese zu überkommen, stehen uns alle Türen offen.

Trotz alledem bin ich überzeugt, dass Vanlife nicht alles sein kann. Noch bevor das Automobil erfunden wurde, konnten die Menschen ihre Freiheit, ihre Abenteuer und ihre Erfüllung in anderen Lebensstilen finden – und unzählige tun es natürlich auch heute noch, ganz ohne Van. Der Hype um Vanlife ist allemal verdient – sollte aber meines Erachtens nicht so weit gehen, dass andere Lebensformen aus den Augen verloren werden. ***Nichts auf dieser Welt ist gleichermaßen für alle geeignet – auch nicht das Vanlife.*** Es gibt viele Menschen, die in anderen Lebensformen mehr Zufriedenheit und Liebe finden. Davon abgesehen, werden auch Zeiten kommen, in denen das Vanlife in der heutigen Form nicht mehr praktikabel sein wird. Diesen Tatsachen müssen wir ins Auge blicken – so blendend die wohl inszenierten Vanlife-Bilder auf Instagram auch sein mögen.



Vanlife – (nicht) für jeden geeignet?

Ich habe etliche Menschen kennengelernt, die es mit dem Vanlife versucht und diesem außergewöhnlichen Lebensstil dann doch wieder den Rücken gekehrt haben. Die Motive dafür waren zum Teil ähnlich, mitunter aber auch sehr unterschiedlich. Wie am Anfang dieses Buches erwähnt, spielt für viele tatsächlich **der finanzielle Aspekt** eine entscheidende Rolle. Ich hoffe, dass dieses Buch daran etwas zu ändern vermag – dass durch das hier vermittelte Wissen und die Tipps viele Menschen es schaffen,

ihren Traum vom Vanlife rentabel zu gestalten und sich nicht von finanziellen Aspekten daran hindern lassen müssen.

Nun braucht es aber in der heutigen Gesellschaft selbst bei einem noch so sparsamen Lebensstil immer etwas Geld. Dass und wie du dieses auch unterwegs gut verdienen kannst, haben wir in diesem Buch ebenfalls beleuchtet (siehe „[Unterwegs Geld verdienen](#)“). Trotz der enormen Vielfalt an Möglichkeiten verstehe ich aber, dass nicht jeder sein täglich Brot auf Reisen verdienen kann oder will. Manche Menschen verspüren den Ruf danach, mit einem Beruf Geld zu verdienen, der eine **gewisse Sesshaftigkeit** voraussetzt. Diese könnten aber auch stationär im Van leben – eine durchaus lohnenswerte Überlegung, auch wenn dies für viele nicht der Inbegriff vom Vanlife ist.

Abgesehen von finanziellen Aspekten gibt es aber auch **zahlreiche individuelle Gründe**, die einen am Vanlife hindern können: Körperliche oder geistige Behinderungen, familiäre oder berufliche Verpflichtungen sowie schlichtweg individuelle Bedürfnisse und Lebensvorstellungen, die sich mit dem Leben on the road nicht verbinden lassen, sind einige davon. Nun bin ich von dem Leitspruch „Wo ein Wille, da ein Weg“ fest überzeugt und glaube, dass sich alle Hürden irgendwie überwinden lassen und sich immer eine Möglichkeit findet. Allerdings kann der Preis dafür in gegebenen Umständen schlichtweg zu hoch sein, als dass von einer vernünftigen, nachhaltigen Lösung die Rede sein könnte.

Was ich damit sagen will: ***Es gibt Menschen und Situationen, für die Vanlife nicht geeignet ist.*** Das ist auch okay so. Ich kenne jemanden, der aufgrund erheblicher körperlicher Einschränkungen niemals ohne Vollzeitbetreuung reisen könnte.

Diese Person träumt vom Vanlife, kann diese Lebensform für sich aber nicht realisieren. All jenen Menschen möchte ich sagen: ***Es braucht ganz gewiss kein Vanlife, um im Leben Erfüllung zu finden.***

Andere Menschen entscheiden sich schlichtweg gegen diese Lebensform – und auch das ist vollkommen okay. Eine Welt, in der alle dasselbe wollten, wäre schlimm. Es ist enorm wichtig, dass wir unterschiedlich sind – mit verschiedenen Wünschen, Vorstellungen, Ideen und Aufgaben. In keiner Weise würde ich das Vanlife derart glorifizieren, dass der Eindruck entstünde, es bräuchte diese Erfahrung für ein glückliches Leben.

Und dann wären da noch all jene, die es schon mit dem Vanlife versucht haben und dann diese Lebensform wieder an den Nagel gehangen haben. Davon gibt es, wie gesagt, viele. Manche hatten von Anfang an nur ein Jahr fürs Leben im Van eingeplant, andere wollten ursprünglich dauerhaft on the road leben – und kamen dann doch zu dem Entschluss, dass dies nicht der richtige Lebensstil für sie ist. Manchmal habe ich den Eindruck, dass sich diese Erkenntnis für jene mitunter wie Versagen anfühlt. Ich bin aber der festen Überzeugung, dass es derartiges überhaupt nicht gibt: ***Jeder Mensch muss seine Erfahrungen machen und mit diesen wachsen.*** Dabei geht es nicht nur darum, die Dinge zu finden, die man mag bzw. ist – sondern nicht zuletzt auch all jene, die man nicht mag und nicht ist. Auch eine vorübergehende Zeit on the road wird bleibende Erinnerungen und Erkenntnisse mitgeben – und sich letztlich in vielerlei Hinsicht gelohnt haben. Selbst die Wenigen, die ihre Vanlife-Zeit nicht genießen konnten, werden früher oder später dankbar für diese lehrreiche Erfahrung sein.



Nachhaltig leben – ist Vanlife genug?

Obwohl Vanlifer meist große Strecken mit dem Fahrzeug zurücklegen, führen Sie unterm Strich doch oft ein relativ umweltfreundliches Leben. Dass und wieso dem so ist, habe ich in diesem Buch an mehreren Stellen erläutert. Vor allem in puncto Konsum und Energiehaushalt schneiden viele Vanlifer mit ihrem einfachen Lebensstil gut ab.

Trotzdem: Problematisch am Vanlife bleibt der **Verbrauch von fossilen Brennstoffen**, vor allem für den Antrieb des Fahrzeugs.

Nun mag es manch einem als kleinlich erscheinen, diesem Punkt besonders große Bedeutung beizumessen. Es ist aber Fakt, dass wir auf einem Planeten mit begrenztem Raum und Ressourcen leben. Öl wird immer knapper. Viel schlimmer aber noch sind die ökologischen Folgen, die mit dem Gewinn, der Verarbeitung und dem Verbrauch des Öls zusammenhängen: Ganze Landstriche und Meere werden verunreinigt. Der Schaden für Flora und Fauna und auch für den Menschen ist unbegreiflich groß. Fossile Brennstoffe zu verbrauchen, trägt ganz entscheidend zur Zerstörung unseres natürlichen Lebensraumes bei. An den geopolitischen Kriegen ums Öl sterben unzählige Menschen. Das sind unangenehme Fakten, vor denen wir nicht weglassen können. Jeder, der fossile Brennstoffe verwendet, ist Mittäter – auch wenn Großkonzerne natürlich eine größere Schuld trifft.

Es liegt in der Verantwortung eines jeden Einzelnen, seinen **ökologischen Fußabdruck zu minimieren** und so zu dem längeren Erhalt unseres Lebensraumes beizutragen. Deshalb muss sich auch jeder Vanlifer letztlich fragen, wie sich der ökologische Impact minimieren bzw. kompensieren lässt.

Nun sehe ich Low-Budget-Vanlife auch als **Low-Impact-Vanlife** an. Trotzdem: Ein signifikanter negativer Impact bleibt, solange wir mit Verbrennungsmotoren durch die Gegend fahren.

Alternativen zum Verbrennungsmotor gäbe es genug. Leider wurden und werden diese bis heute nicht ausreichend erforscht bzw. sogar gezielt unterdrückt. An der Ölindustrie lässt sich eben noch enorm viel Geld verdienen.

Solange wir keine wirklich umweltfreundliche Methode zur Fortbewegung mit dem Automobil entwickeln, wird Vanlife nie wirklich nachhaltig sein können. Wer also mit voller Überzeu-

gung hinter einem ökologischen Lebensstil steht, muss sich ernsthaft über **alternative Lebens- und Reisekonzepte** Gedanken machen. Das Reisen per Fahrrad oder zu Fuß etwa, aber auch das Selbstversorger-Leben mit Permakultur-Garten sind nicht nur aus ökologischer Sicht interessant. Zum Abschluss dieses Buches möchte ich daher noch einige alternative Lebensstile anschneiden.



Kurzbeleuchtung: Alternativen zum Vanlife

Alternativen zum Vanlife gibt es unzählige. Immerhin lebt jeder, der nicht im Van lebt, eine solche Alternative. Viele Menschen in unseren Kulturkreisen gehen einem geregelten Job nach und leben in einer Stadtwohnung. Dieser Lebensstil wird fast jedem von uns mehr oder weniger vertraut sein. Es gibt daneben auch zahlreiche alternative Lebenskonzepte, die dem Vanlife zum Teil auch in puncto Abwechslung, Abenteuer und Wohlfühlfaktor in nichts nachstehen.

Zu den **alternativen Reisestilen** gehört das Reisen mit dem Fahrrad, zu Fuß (und per Anhalter), mit Lastentieren wie Eseln und Pferden oder auch per Segelboot. In vielen Fällen gestaltet sich die Fortbewegung umweltfreundlicher als mit dem Van. Leider sind diese Reisestile in heutiger Zeit längst nicht mehr (oder noch nicht?) so populär wie Vanlife. Stattdessen entscheiden sich viele für Pauschalreisen, Kreuzfahrten oder auch Backpacker-Reisen. Backpacker könnten eigentlich sehr umweltfreundlich reisen: Ich bin früher per Anhalter gereist oder gewandert, habe immer im Zelt oder unter freiem Himmel geschlafen und mich weitestgehend von geretteten Lebensmitteln ernährt bzw. mit Work-Exchange-Programmen über die Runden gehalten. Viele Backpacker haben sich heute aber dem Bucketlist-Reisen verschrieben und jetten per Flugzeug von einem Land ins andere, wohnen in Hotels und Hostels und machen von dort aus Ausflüge per Bus oder Boot zu meist überfüllten Touristenattraktionen. Dieser Reisestil ist durchaus auch bereichernd für das eigene Leben und kann jede Menge Spaß machen – nachhaltig ist er aber nicht. Da sieht das Reisen per Rad oder Pferd schon ganz anders aus – beides wäre ein Traum für mich, den ich mir wohl früher oder später noch erfüllen werde.

Mit derartigen Reisestilen musst du bereit sein, deine Komfortzone zu erweitern und dich auf Unbekanntes einzulassen – etwas, was vielen Menschen schwer fällt, aber für einen erprobten Vanlife längst zum Alltag gehören sollte. Sicher bietet das Reisen zu Fuß oder mit dem Rad oftmals noch deutlich weniger Bequemlichkeiten als ein voll ausgestatteter Van. Dass Verzicht aber auch oft bereichernd sein kann, haben wir uns am

Anfang dieses Buches angesehen. Einen Versuch wäre es gewiss einmal wert.

Aber Reisen ist natürlich nicht alles. Mehr und mehr Menschen entscheiden sich dazu, in **Communities** zu leben oder ihr eigenes **Aussteigerleben** zu kreieren – etwa mit einem Bauernhof, einer Permakultur-Farm oder auch dem Leben von und mit der Wildnis. All diese Lebenskonzepte sind zweifelsohne extrem herausfordernd, aber auch unvorstellbar lohnend und bereichernd.

Es sollte klar sein: Ein autarkes Leben auf einer Selbstversorger-Farm gestaltet sich nicht in einigen Monaten, sondern ist eine Lebensaufgabe – aber eine Aufgabe mit Sinn. Wenn du selbst kein eigenes Projekt gründen willst oder kannst, kannst du dich auch einem der zahlreichen Projekte und Communities anschließen, die es bereits gibt. Es gibt viele Menschen, die den Traum vom nachhaltigen Leben im Einklang mit der Natur haben – und diesen auf ganz individuelle Art und Weise umzusetzen versuchen. Dabei gibt es längst nicht nur „Hippie-Dörfer“ und „spirituelle Zentren“. Die Interessengruppe ist enorm vielfältig – und jeder findet irgendwo seinen Platz, wo er hingehört und sich wohlfühlt.

***Welchen Weg du auch einschlagen magst:
Möge dieser immer mit Liebe, Frieden und
wertvollen Lektionen gesegnet sein.***



Danke für deine Unterstützung!

In dieses Buch habe ich all mein Wissen und Erfahrungen aus den letzten vier Jahren, zehn Monate Schreibarbeit und mein ganzes Herz gesteckt - mit dem Ziel, dir auf deinem Weg zum Traum zu helfen. Ich hoffe sehr, dass dir dieses Werk auf der einen oder anderen Ebene bereichernd ist – und dich ein Stückchen näher an ein selbsterfülltes, freies, glückliches Leben bringt.

Und jetzt Du!

Ich möchte, dass dieses Buch jedem und jeder zugänglich ist.

Auf einen Kaufpreis oder Werbung habe ich gänzlich verzichtet. Damit soll das Buch auch einen Gegenpol zum kommerziellen Ansatz schaffen – und eine liebe Geste an Dich sein.

Aber natürlich brauche auch ich etwas Geld, auch wenn ich sehr sparsam lebe.

Ich bin daher auf deine Unterstützung angewiesen!

Du kannst dieses Projekt mit einer Spende unterstützen:

Kontoverbindung: inspiritana | DE83 1101 0100 2289 2370 72

PayPal: cale@inspiritana.org

Bitcoin: 39x6TL9LXLijw7CWFFkGMGvozmbxZPb7z

Buymeacoffee: <https://www.buymeacoffee.com/inspiritana>

Übrigens: **Indirekt spenden** kannst du auch, indem du über einen der Affiliate-Links im Buch einkaufst (mit ** gekennzeichnet). Dir entstehen dabei keine Zusatzkosten, aber ich erhalte eine kleine Provision.

Alternativ oder zusätzlich zu einer Spende kannst du dieses Projekt auch unterstützen, indem du **dieses Buch mit Freunden, über deine Social-Media-Kanäle oder deine Webseite teilst.**

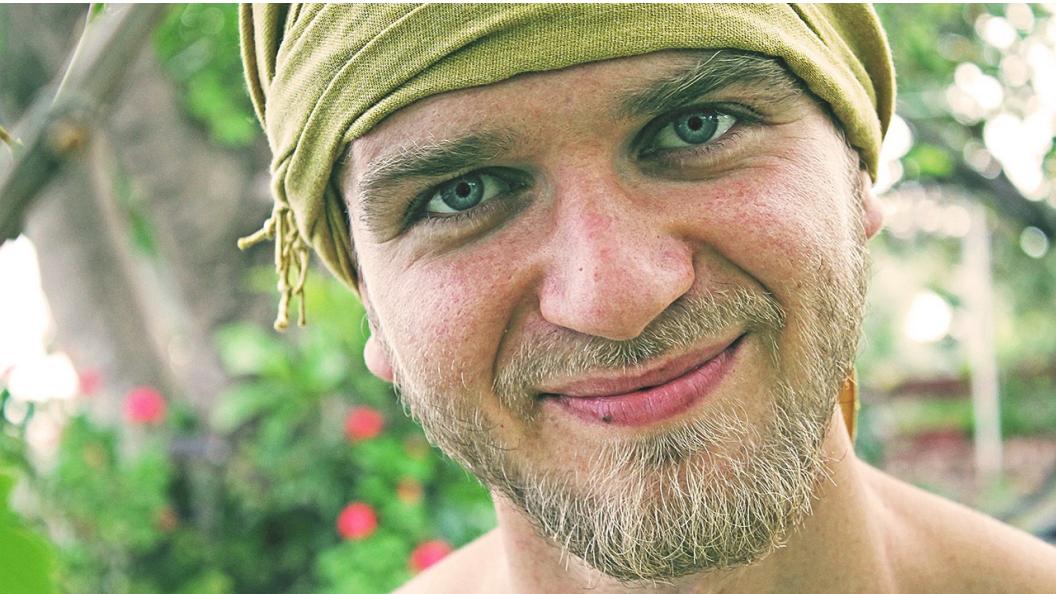
Je größer die Reichweite, desto mehr Menschen können wir auf ihrem Weg unterstützen.

Natürlich freue ich mich auch, wenn du mit mir in Kontakt trittst und dich über Instagram, Facebook oder YouTube vernetzt. Auch für Kooperationen bin ich offen.

Und jetzt Du!

Von ganzem Herzen: Vielen Dank.

Und jetzt Du!



Feedback - Fragen – Kontakt

Dieses Projekt ist keine Einbahnstraße: Das Leben ist immer ein Geben und Nehmen. Deshalb freue ich mich auf deine **Meinung, Verbesserungsvorschläge und Hinweise** zum Buch.

Wenn du zum Beispiel noch wichtige Tipps und Tricks teilen möchtest oder dir ein Fehler im Buch auffällt, dann melde dich gerne bei mir.

Du bist zudem herzlichst eingeladen, dich mit weiterführenden Fragen an mich zu wenden. Ich antworte und helfe gerne, wo ich kann. Und wer weiß: Vielleicht inspirieren mich deine Fragen ja zu einem weiteren Buch...

Und jetzt Du!

Aber auch bei allen anderen Anliegen freue ich mich sehr darauf, von dir zu hören und dich als meine(n) Leser/in kennenzulernen.

Social Media und Kontakt

- **Webseite:** <https://inspiritana.org>
- **E-Mail:** kontakt@inspiritana.org
- **Instagram:** <https://instagram.com/inspiritana>
- **Facebook:** <https://facebook.com/inspiritana.org>
- **YouTube:** <https://youtube.com/inspiritana>

Übrigens: Über meine sozialen Kanäle erfährst du in Zukunft auch, wann es Updates und Erweiterungen am Buch gibt. Die aktuellste Version findest du immer auf meiner Webseite.

Prinzipiell bin ich übrigens auch immer offen dafür, sich persönlich im analogen Leben kennenzulernen. Wenn wir also mal in derselben Gegend unterwegs sind, dann melde dich gerne.

Bis gleich.

*Mit liebevollen Grüßen,
Cale*

Wenig Geld viel Freiheit

Der praktisch-philosophische Vanlife-Ratgeber

Copyright © 2020 Cale Alit

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*Hinweis: Bei den in diesem Buch mit „**“-gekennzeichneten Links handelt es sich um Affiliatelinks/Werbelinks.*

Impressum

Bürgerlicher Name des Autors: Pascal Thiele

Anschrift des Autors: Alte Schulstr. 3b, 08427 Fraureuth

E-Mail-Adresse des Autors: pascalthiele@posteo.org

