

# NACHHALTIG IM WUNDERKIND

## IN DIESER AUSGABE NACHHALTIG REISEN

### S.2 - 3

---

Tipps für sanften Tourismus

### S.4 - 8

---

- Urlaub Zuhause
- Nachhaltig verreisen- das braucht ihr im Gepäck

### S.8 - 15

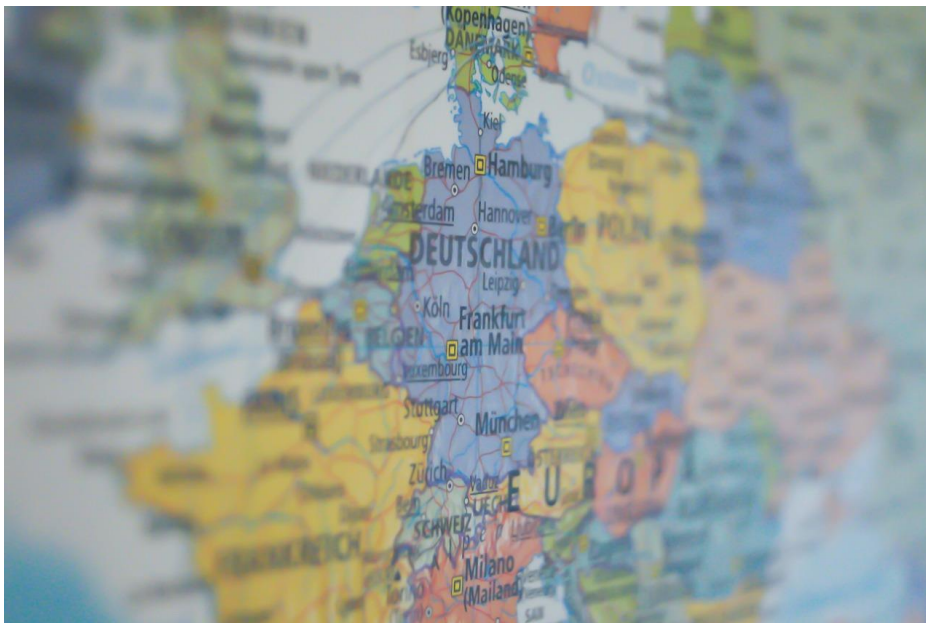
---

- Wunderspiele
- Wunderküche-  
Campingedition
- Bastelecke
- Onlinebeiträge
- Reiseportale
- Ausgleichsmöglichkeiten
- Schlusswort



„Alle reden von Nachhaltigkeit. Vom bewussten Reisen, von Öko-Lodges, vom Müllproblem der Ozeane. Der Green Lifestyle ist bei den meisten von uns in irgendeiner Form angekommen und damit er nicht als oberflächlicher Instagram-Hype missverstanden wird, ist es gerade jetzt unglaublich wichtig, dass wir uns ernsthaft mit dem Thema des nachhaltigen Reisens auseinandersetzen.“

Quelle: <https://www.german.hostelworld.com/blog/nachhaltig-reisen/>



## TIPPS FÜR SANFTEN TOURISMUS

---

### Tipp #1: nahe Reiseziele

„Warum in die Ferne schweifen?“, fragte Goethe sinngemäß und hat immer noch recht: Nachhaltiger Tourismus ist es, wenn sich die Urlaubsziele in der Nähe befinden. Nicht immer müssen es ferne Inseln oder andere Kontinente sein, wenn auch unsere heimischen Seen zum Baden einladen oder Alpenwanderungen uns der Natur nahe bringen.

Das liegt sogar im Trend: Bei „Micro-Adventures“ geht es darum, das Abenteuer nicht an exotischen Orten zu suchen, sondern ganz in der Nähe. Eine Stadtführung in der eigenen Stadt wahrnehmen, im Nachbarort campen statt im Ausland, in der Stadt mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis zur Endstation fahren, dort die Gegend erkunden – und dann zu Fuß nach Hause wandern. Ideen gibt es viele, als Erfinder gilt der Brite Alastair Humphreys.

### Tipp #2: nachhaltigere Verkehrsmittel

Sich Ziele in der Nähe zu suchen hat noch einen zweiten Vorteil: Man kann sie mit der Bahn oder mit dem Bus erreichen, beides im Vergleich die nachhaltigsten Verkehrsmittel für Fernreisen. Auf diese Weise reist man fast automatisch wesentlich umweltfreundlicher als mit Auto oder Flugzeug. Profunde Anleitungen für europäische Bahnreiseziele hat zum Beispiel Anderswo.

Auch im Urlaub selbst ist sanfter Tourismus möglich, indem man aufs Auto verzichtet: Auf den Inseln im Norden Deutschlands und auch in vielen Städten lassen sich problemlos Fahrräder leihen. Auch in den Alpen haben sich einige auf umweltfreundliche Mobilitätskonzepte spezialisiert, etwa die 25 Orte der „Alpine Pearls“ mit Orten in Deutschland, Österreich, Schweiz, Italien, Frankreich und Slowenien. Siehe auch unseren Beitrag Pedelec-Reisen: Urlaub mit dem E-Bike.

### Tipp #3: Flugzeug, Bahn oder Bus?

Daran ist nicht zu rütteln: Fliegen ist von allen Urlaubsarten die umweltschädlichste. Der Ausstoß von Treibhausgasen ist enorm und schon eine einzige Flugreise kann mehr CO<sub>2</sub> produzieren als man sonst im ganzen Jahr hinterlässt. Eine Flugreise von München nach Athen verursacht laut Atmosfair rund 570 kg CO<sub>2</sub> – das ist bereits etwa ein Viertel des klimaverträglichen CO<sub>2</sub>-„Jahresbudgets“ eines Menschen.

Wenn Sie mit Bus und Bahn reisen kommt das Klima viel besser weg: Zwischen 25 und 50 Gramm Treibhausgase stoßen Reisebus und Bahn im Fernverkehr laut VCD pro gefahrenen Kilometer aus.

### Tipp #4: Carsharing-Urlaub

Für Reisen in die nähere Umgebung ist das Auto oft das preiswerteste Verkehrsmittel. Aber leider nicht das umweltfreundlichste: Der CO<sub>2</sub>-Verbrauch liegt bei ca. 150g pro Person und Kilometer.

Auch für Urlaubsfahrten kann man Fahrgemeinschaften bilden – oder Carsharing-Angebote für den Nahurlaub nutzen.

### Tipp #5: Mietwagen meiden

Autos sind einfach ein Problem, zumindest in Sachen nachhaltiger Tourismus. Nimm also, wenn das geht, keinen Mietwagen, sondern stattdessen öffentliche Verkehrsmittel. So gewinnst du auch einen viel intensiveren Eindruck von Land und Leuten und bekommst Einblicke in das Alltagsleben und Kontakt zu Einheimischen. Und auch der Schadstoffverbrauch ist geringer. In Frankreich zum Beispiel kosten Busse nur wenige Euro.



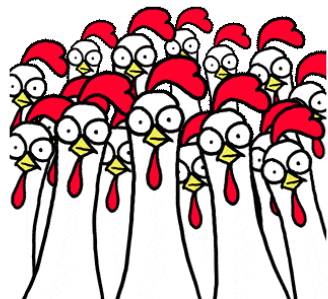
### Tipp #6: Flüge vermeiden

Wer dennoch fliegen will, sollte es wenigstens sinnvoll tun: Statt drei Mal eine Woche Kurzurlaub mit Flügen zu machen heißt sanfter Tourismus, nur einmal drei Wochen in den Urlaub zu fliegen. Das reduziert die Belastung des persönlichen Klimagas-Fußabdrucks auf ein Drittel.

(Quelle und mehr Tipps: <https://utopia.de/ratgeber/sanfter-tourismus-urlaub-reisen-tipps/> )



Urlaub auf dem Bauernhof



Der absolute Klassiker unter den Urlauben mit Kindern.

Hier ist man der Natur und den Tieren besonders nah, die Kinder haben hier den ganzen Tag Beschäftigung – Tiere füttern, Trecker fahren mit dem Bauern, Reiten... Sie lernen also nebenbei einiges über das Leben außerhalb einer Großstadt. Schauen Sie ruhig im Netz nach Bauernhöfen in der Umgebung 😊

Urlaub im Hausboot

Mit der richtigen Planung ist ein Urlaub auf dem Wasser mit Kindern ein großartiges Abenteuer.

Tipps hier für : <https://www.ferien-auf-dem-wasser.de/hausbootferien-mit-kinder>

Urlaub im Baumhaus

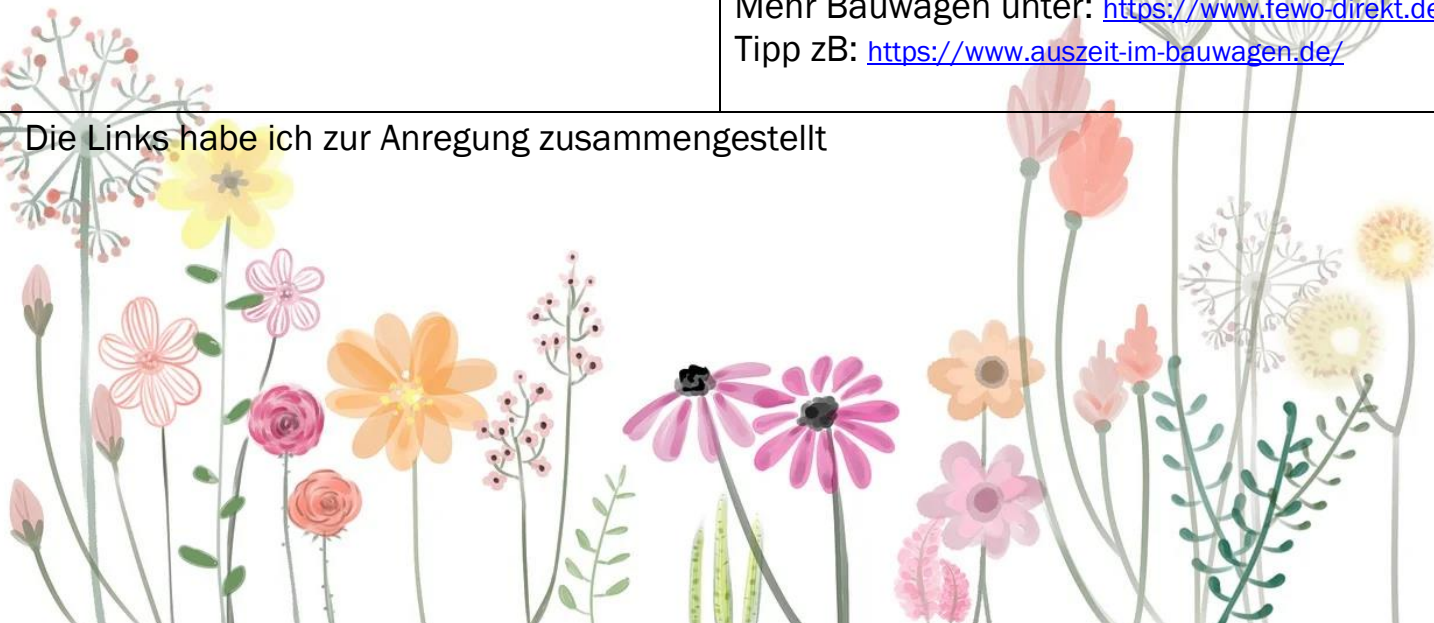
Nicht nur für Kinder ist ein Urlaub in den Baumwipfeln ein besonderes Vergnügen. Das Angebot an Baumhäusern von karg bis luxuriös ist mittlerweile riesengroß! Mehr: <https://tiny-houses.de/baumhaus/baumhaushotel/>

Urlaub im Bauwagen

Peter Lustig hat es vorgemacht – der Bauwagen als kleines Haus ist auch für einen Urlaub mit Kindern ideal geeignet. Der Urlaub ist naturnah und steckt voller potentieller Abenteuer 😊

Mehr Bauwagen unter: <https://www.fewo-direkt.de/>  
Tipp zB: <https://www.auszeit-im-bauwagen.de/>

- Die Links habe ich zur Anregung zusammengestellt





Wir haben uns entschieden... es geht zum Bauwagen Urlaub – wir stellen uns jetzt als Beispiel einmal vor 😊

Als Kind war ich viel im Urlaub auf einem Campingplatz in Hessen und auch heute als Erwachsene finde ich Rucksackreisen super. Heute mache ich es oft so, dass ich mir das Reiseziel und meine Unterkunft genau an.

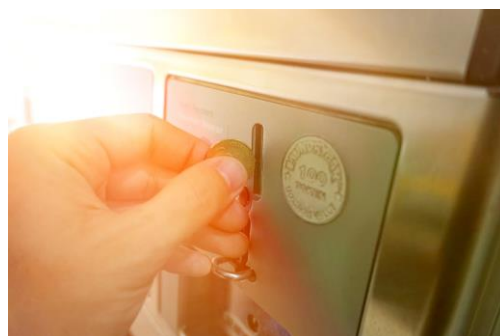
Während ich packe, überlege ich immer ganz genau, ob ich das wirklich alles benötige. Wichtig ist immer eine gut ausgestattete Hausapotheke und bei Regenwetter ein paar gute Bücher und eine Hand voll Spielzeug. Spieleideen für den Campingurlaub stelle ich in der **Rubrik Wunderspiele** vor.

### Kleidung:

Meine wichtigste Frage ist immer „Gibt es die Möglichkeit zu waschen?“

Klingt komisch, aber wenn wir die Möglichkeit haben unsere Wäsche zu waschen, benötigen wir weniger Gepäck. Das spart auf der Fahrt Gewicht. Bei Kindern bietet sich zudem an, für das Toben im Wald oder auf dem Bauernhof alte Kleidung mitzunehmen.

Viele Campingplätze/ Ferienparks oder andere Unterkünfte bieten die Möglichkeit für kleines Geld die Gemeinschaftswaschmaschinen zu benutzen. Viele Plätze stellen auch Waschmittel (bitte vorher informieren) ansonsten füllt man sich sein kleines Gläschen mit Waschmittel ab. (- Rubrik Nachhaltige Hacks)



## Kosmetik:

Ich nutze die Zeit im Urlaub oft dafür, meine dekorative Kosmetik so reduziert wie möglich zu halten. Statt das volle Programm, nehme ich nur eine Hand voll dekorativer Kosmetik mit.

Für die Körperpflege setze ich auf feste Alternativen zu Shampoo und Co. Es gibt von Duschseifen bis Zahnputzpulver eigentlich alles im Handel zu finden. Ich nehme gerne Duschseife, Haarseife und eine feste Spülung mit.

**Tipp:** Wenn Sie bis dahin noch auf normales Shampoo gesetzt haben, sollten Sie ihr Haar eventuell vorher an die Haarseife gewöhnen und es zuhause in die Routine mit aufnehmen.

Für Kinder ist eine Umstellung meistens viel einfacher, beachten Sie nur, dass die Seife für Kinderhaut geeignet ist. Wichtig ist, dass die Seife pH-neutral und frei von Duftstoffen ist. (-Anleitung für eigene Kinderseife folgt in der **Rubrik Bastelecke**)

## Ernährung:

Viele Unterkünfte wie zB den Wohnwagen beinhalten kleine Kochnischen.

Selbst kochen ist preisgünstig und wenn man seine liebsten Gewürze in kleine Gläschen füllt kann man nicht mehr viel falsch machen. Das Schöne am Camping ist, dass man draußen kochen/grillen kann oder auf einfache Gerichte zurückgreifen kann. In der **Rubrik Wunderküche** stelle ich Ihnen einige einfache Rezepte vor, die Sie und Ihre Kinder lieben werden.

Unterschied Haarseife und festes Haarshampoo:

Während es beim festen Shampoo (genau wie bei jedem flüssigen Shampoo) gegebenenfalls nötig sein kann, einen Conditioner oder eine Pflegespülung anzuwenden, um das Haar zu pflegen und gut kämmbar zu machen, ist dies bei Haarseife aufgrund der Überfettung meist nicht notwendig.







Für Regentage im Bauwagen oder im Baumhaus bietet es sich neben Büchern und Brettspielen an kleine Wunderwelten zu bauen. Brotdosen oder Köfferchen kann man dafür ganz praktisch umgestalten. Sie sind stapelbar und leicht aufzuräumen.

Ideen findet man unter [www.pinterest.de](http://www.pinterest.de) – zB „Lunchbox Kids“ , „Travelcase Kids“; „Lego in a Box“



*Clipboard Art Case*  
for creativity on the go



Oft sind die Möglichkeiten zu kochen sehr minimalistisch und viel Zeit am Herd möchte man ja auch nicht wirklich.

Ich habe ein paar kleine Rezepte zusammengestellt, die nicht viel Arbeit und Zeit kosten 😊 Guten Appetit!

### ONE POT PASTA MIT PARMESAN

Zutaten:

Für 4 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 3/4 l Milch
- 2 TL Gemüsebrühe (instant)
- 500 g Bandnudeln (z. B. Fettuccine)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 Bund Petersilie
- 80 g Parmesan (Stück)



Zubereitungszeit: 25 Minuten

Level: ganz einfach

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. 1/2 l Wasser und Milch angießen. Brühe einrühren, ungekochte Nudeln zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Aufkochen, 15–18 Minuten köcheln. Dabei ab und zu um-rühren, damit die Nudeln nicht am Topfboden ansetzen.

3. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Käse in Späne hobeln. Wird die Soße zum -Ende der Kochzeit zu dickflüssig, noch etwas Wasser zugeben. Peter-silie und Parmesan unterrühren.

4. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nochmals abschmecken.





## Zucchini-Couscoussalat

### Zutaten:

- 4 Möhren
- 2 kleine Zucchini (gelb und grün)
- 1 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- Knoblauchzehe
- 4 Stiel(e) Petersilie
- EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Curry
- 200 g Couscous
- 300 g Vollmilchjoghurt
- 2 EL Limettensaft



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Level: ganz einfach

1. Möhren, Zucchini, Radieschen und Lauchzwiebeln schälen bzw. putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Petersilie waschen, grob hacken.
2. Zucchini, Möhren und Knoblauch im heißen Öl ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 200 ml Wasser und 1/2 TL Salz aufkochen. Vom Herd nehmen, Couscous darin 5 Minuten ziehen lassen.
3. Joghurt mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und 2 TL Curry würzig abschmecken. Alle Zutaten mit der Soße mischen.

Quelle beider Rezepte: [www.lecker.de](http://www.lecker.de)



Rezept für köstliche, selbstgemachte Müsliriegel – ganz ohne Backen

### Zutaten:

200 g kernige Haferflocken

100 g zarte Haferflocken

150 g Kerne oder Nüsse (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Haselnüsse, Walnüsse – nach Belieben)

50 g Trockenobst (Rosinen, Aprikosen, Feigen, Bananen, Äpfel, Rosinen ...)

150 g Honig

50 g Zucker

50 g Butter

### Zubereitung:

Backblech mit Backpapier auslegen. Das Trockenobst in kleine Stücke schneiden, gegebenenfalls auch die Nüsse grob hacken, Haferflocken mit Obststückchen, Nüssen bzw. Kernen gut durchmischen.

Butter, Zucker und Honig in einen Topf geben und unter Rühren (!) zum Kochen bringen. Etwa 3 Minuten auf mittlerer Stufe kochen, bis die Masse zu karamellisieren beginnt.

Die gemischten Zutaten langsam unterrühren. Weiterrühren, bis alles eine dunklere Färbung hat.

Die Masse sofort auf dem Backblech verteilen und ausrollen (oder mit einem Löffel plattdrücken). Nach etwa 15 Minuten in Riegel schneiden. Komplet auskühlen lassen und trocken aufbewahren. Guten Appetit!

### Hier ein paar Vorschläge für leckere Müsliriegel Variationen:

#### Gehaltvoll:

Einen Teil der trockenen Zutaten kann man durch Amaranth (enthält z.B. viel Eisen) ersetzen.

#### Exotisch:

Ein paar Kokosraspeln oder Kokosflocken kombiniert mit getrockneten Mangos geben den Riegeln eine exotische Note.

#### Deluxe:

Für einen Deluxe Müsliriegel, der besonders Naschkatzen schmeckt, kann man die vollständig abgekühlten Riegel noch mit geschmolzener Kuvertüre verzieren und verfeinern.

#### Vegan:

Veganer können einfach die Butter durch vegane Margarine, Kokoscreme und Mandelmus ersetzen und statt des Honigs einen pflanzlichen Sirup wie Agavendicksaft verwenden.

### **Selbstgemachte Müsliriegel – Lagerung und Haltbarkeit**

Vielen wird sich die Frage nach der Haltbarkeit der leckeren Riegel gar nicht stellen, da sie ohnehin so schnell verputzt sind. Doch für alle, die es schaffen, die Riegel länger aufzubewahren oder gleich größere Portionen auf Vorrat herstellen wollen: die Riegel sollten kühl und trocken aufbewahrt werden. Dann halten sie sich etwa zwei Wochen.

(Quelle: <https://lieblingichbloggejetzt.de/muesliriegel-selber-machen/> )



## So stellt ihr Seife selbst her

Verwenden Sie nur reine Zutaten, damit es später zu keinen allergischen Reaktionen wie Juckreiz oder Hautausschlag kommen kann. Um der selbst gemachten Seife einen angenehmen Duft zu verleihen, nehmen Sie nur Duftöle, welche hautverträglich sind, und bitte keine Öle für die Duftlampe! Diese eignen sich nicht zum Herstellen von Seife.

### WERBUNG

1. Die Kernseife wird auf einer Küchenreibe klein gerieben. Ist das Stück Seife schon sehr klein, dann helfen Sie den Kindern beim Reiben, damit die Finger unverletzt bleiben, denn Küchenreiben sind sehr scharf. Auch kleine Kinder können selbst dabei helfen, indem sie mit einem Teelöffel kleine Stückchen von der Seife abschälen. Die Seifenbrösel kommen dann in eine Aluminiumschale.
2. Sind alle Seifen gut zerkleinert und in der Schale, dann gießen Sie vorsichtig das kochende Wasser auf die Seifenbrösel. Übernehmen Sie diese Aufgabe wegen der Verletzungsgefahr selbst und lassen Sie die Kinder kurz zur Seite treten.
3. Danach können Sie die Lebensmittelfarbe zu der Seifenmischung geben und anschließend kommen noch einige Tropfen von dem Duftöl in die Mischung.
4. Dann wird diese Seifenmischung kräftig durchgerührt, bis sich alles ganz gleichmäßig miteinander vermischt hat. Nun heißt es Geduld haben, bis die Masse etwas abgekühlt ist und anfängt fest zu werden. Schneiden Sie aus der farbigen Schnur Stücke von ca. 30 cm Länge und verknoten Sie die Enden miteinander.
5. Nun geht es an das Formen der Seife. Jeder nimmt sich etwas von der Seifenmasse und formt diese ganz grob zu einem Klumpen. Die zusammengeknoteten Enden der Schnur werden jetzt in die Seife gedrückt, sodass der Knoten in der Mitte sitzt. Dann rollt man die Seife so lange in der Hand, bis ein schöner runder Ball daraus geworden ist. Ist die Seife schließlich trocken, kann sie an der Kordel aufgehängt werden.

Wer keine Seifenbälle möchte, der kann mit ganz normalen Plätzchenformen auch Figuren ausstechen und Seife selbst herstellen. Dafür muss die noch formbare Seifenmasse aber ca. 2 cm dick ausgerollt werden.



Quelle: <https://www.helpster.de/seife-selber-herstellen-mit-kindern-so-geht-s-44158>







Um nachhaltig zu Reisen benötigt es gute Planung und Portale, die sich dem sanften Tourismus angenommen haben.

Nicht alle Online Reisebüros bieten die Möglichkeit umweltbewusst zu reisen oder können ausreichend darüber berichten. Nicht immer ist es möglich zu 100% nachhaltig zu reisen (Geschäftsreisen bspw), dafür habe ich 2 Internetseiten rausgesucht, die Ihnen zum Beispiel helfen ihren CO<sup>2</sup> Ausstoß auszugleichen.

Ich zähle einmal 4 Portale auf, die Ihnen bei ihrer Reiseplanung helfen können:

### Bio-Hotels: nachhaltiger übernachten

Bio-Hotels achten unter anderem auf Bio-Lebensmittel und bevorzugen dabei regionale Erzeugung. Dahinter steht die Vereinigung „Bio Hotels“, der europaweit etwa 80 Betriebe angehören. Sie gehen auch Vegetarier, Veganer Allergiker ein.

Lies dazu auch unseren Beitrag: [Urlaub im Bio-Hotel: regional essen und nachhaltig wellnessen.](#)

### Bookitgreen: Nachhaltige Unterkünfte buchen

Ob Bio-Bauernhof, Bio-Hotel oder Eco-Lodge: Auf bookitgreen kannst du nachhaltige europaweite Ferienunterkünfte finden und buchen. [Bookitgreen](#) bewertet die Unterkünfte auf ihrer Plattform nach vier Punkten:

- bestehenden Zertifikaten im Tourismus (z. B. EU-Siegel für Nachhaltigkeit, deutsches Bio-Siegel, Viabono, Fairstay)
- den eigenen 15 [Nachhaltigkeitskriterien](#) (jede Unterkunft muss mindestens vier der 15 Kriterien erfüllen, Kriterien u.a. Ökostrom, Bio-Lebensmittel, Abfallvermeidung)
- Bewertungen der Gäste (neben Sauberkeit, Freundlichkeit auch Nachhaltigkeit)
- Siegel „bestätigt durch bookitgreen“ (Unterkünfte müssen mindestens 10 der 15 Nachhaltigkeitskriterien erfüllen)



### Atmosfair: CO2-Ausstoß per Atmosfair ausgleichen

[Atmosfair](#) ist ein solcher Anbieter, über den du den CO2-Ausstoß deiner Urlaubsreise mit einer Spende für Klimaschutzprojekte kompensieren kannst. Entweder kompensierst du eine (etwa über Ecopassenger berechnete) Wunschmenge CO2 oder lässt den entsprechenden Beitrag für Flug- und Kreuzfahrtschiffreisen zur Kompensation errechnen.

### Ecopassenger: Errechnet ökologischen Fußabdruck der Reise

[Ecopassenger](#) zeigt für die An- und Abreise zum Urlaubsort die Auswirkung auf Umwelt und Klima an. Hier kannst du vergleichen, wie umweltschonend du per Flugzeug, Bahn und Auto zu deinem Ziel kommst. Ecopassenger zeigt den Kohlendioxidausstoß, den Energieressourcenverbrauch, sowie den Ausstoß von Feinstaub, Stickoxiden und Nicht-Methan-Wasserstoffen. Die ermittelten Werte kannst du dann bei verschiedenen Anbietern (etwa Atmosfair) kompensieren.



*\*Ökologischer Fußabdruck: Der ökologische Fußabdruck definiert den Verbrauch an Ressourcen in der Umwelt. Ihn so gering wie möglich zu halten ist wichtig für den Umweltschutz.*

(Quelle: <https://utopia.de/ratgeber/nachhaltig-reisen-oeko-reiseportale/> )



Ich hoffe ich konnte Ihnen einige Anregungen und Tipps geben, die Ihnen helfen nachhaltiger zu reisen.

Ich verabschiede mich nun für 2 Wochen in den Urlaub und freue mich schon auf die neuen Newsletter.

Wenn Sie Themen oder Anregungen haben schreiben Sie mir gerne unter

[wunderpodcast@web.de](mailto:wunderpodcast@web.de)



Mit freundlichen Grüßen,  
Sophie Steinhage

