



## Hygiene auf Fahrt

### Körperhygiene:

Um auf Fahrt den Körper, zumindest in Ansätzen, sauber zu halten, haben wir verschiedene Möglichkeiten, die jeweils unterschiedliche Ausrüstung benötigen.

Generell ist ein gewisses Maß an Körperhygiene, auch aus gesundheitlichen Gründen, zwar wichtig und sinnvoll, allerdings müsst ihr euch auch dessen bewusst sein, dass auf Fahrt die Möglichkeiten manchmal eingeschränkt sind und es auch absolut vertretbar und normal ist sich über mehrere Tage mal nicht oder nur sehr spartanisch zu waschen.

Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

### Im See baden:

Ihr seid in einem sehr Seereichem Fahrtengebiet in Schweden unterwegs, warum also nicht einfach die Natur nutzen? Einfach in einen der zahlreichen Süßwasserseen springen und den Dreck und Schweiß der vergangenen Tage beim entspannten Baden loswerden!

Wem das Wasser allein für sein Wohlbefinden nicht genügt und wer noch sauberer werden will, hat die Möglichkeit, mit **WICHTIG!** biologisch abbaubarem Shampoo oder der vielseitig einsetzbaren Kernseife sich Körper und Haare zu waschen, dieses allerdings bitte nicht direkt in das Wasser leiten, sondern das "Abwasser" durch den Boden filtern lassen.

Normales Shampoo solltet ihr auf keinen Fall nutzen, da dieses in die Umwelt gelangt und große Schäden anrichten kann.

### Wassersack:

Viele Wassersäcke haben die Möglichkeit, diesen an einem Baum o.Ä. aufzuhängen und mit einem Schraubverschluss den Wassersack als Outdoor Dusche zu verwenden.

Bedenkt allerdings, dass ihr all das Wasser, was ihr dafür braucht, auch vorher tragen müsst und dass ihr auch wieder nur biologisch abbaubares Shampoo verwendet.

### Campingplatz:

Falls ihr in den Genuss einer richtigen Dusche kommen wollt, habt ihr die Möglichkeit, auf einem Campingplatz zu übernachten und euch an der dazugehörigen Dusche zu erfreuen.





Allerdings werdet ihr nicht immer und überall einen Campingplatz finden und müsst diesen natürlich auch bezahlen.

## Waschlappen:

Old but Gold. Ein Waschlappen und ein wenig Wasser können zum Loswerden des Drecks und Schweißes völlig ausreichend sein.

## Desinfektionsmittel

Insbesondere nach dem Stuhlgang ist die Benutzung eines Desinfektionsmittels oder -gels äußerst ratsam, da sich sonst Infektionskrankheiten beispielsweise über die gemeinsame Essenszubereitung ausbreiten können.

## Kleidung waschen

Wenn ihr auf Fahrt seid, wollt ihr natürlich keinen zu schweren Rucksack dabei haben. Deshalb kann das Waschen von Kleidung bei einer längeren Fahrt sehr sinnvoll sein. Trotzdem ist es mit gewissem Aufwand verbunden, und besonders das Trocknen der Kleidung kann je nach Wetterlage viel Zeit benötigen.

Besonders empfehlenswert ist es daher, an einem Ruhetag Kleidung zu waschen, an dem ihr sowieso fest an einem Ort seid.

Aber wie wäscht man die Wäsche auf Fahrt?

Die sicherlich einfachste Möglichkeit ist, wenn ihr einen Tag auf einem Campingplatz seid. Häufig kann man dort gegen wenig Geld eine Waschmaschine nutzen. Sollte eine Waschmaschine nicht vorhanden sein, könnt ihr auch eure Kleidung in einem Waschbecken von Hand waschen. Dafür könnt ihr Mini-Waschmittel oder auch Kernseife verwenden und eure Kleidung im Wasser mit etwas Waschmittel oder Kernseife ordentlich durchkneten.

Falls ihr nicht auf einen Campingplatz wollt, oder gar nicht erst einen findet, könnt ihr auch ohne Waschbecken eure Kleidung waschen. Als Behälter, in dem ihr wascht, ist euer Kochtopf gut geeignet. Spült diesen einfach vorher und besonders nachher gut aus und wascht in dem Topf mit WICHTIG! Kernseife eure Kleidung aus und hängt diese auf, am besten auf ein gespanntes Seil. Nutzt die Kernseife, weil sie biologisch abbaubar ist. Aber schüttet das Seifenwasser in den Boden und nicht direkt in das Wasser, weil auch biologisch abbaubare Mittel durch den Boden gefiltert werden müssen, um die Umwelt nicht zu belasten.





## Geschirr Hygiene:

Der wahrscheinlich aus gesundheitlichen Gründen wichtigste Punkt beim Thema Hygiene ist das Spülen. Ihr wollt schließlich ungern eine Lebensmittelvergiftung, eine Grippe o.Ä innerhalb der gesamten Gruppe verteilen.

Deshalb spült, wenn möglich, immer nach dem Kochen, spätestens am nächsten Morgen!

Nutzt dafür wieder euren Topf (eventuell diesen kurz vospülen) und spült in diesem das gesamte Geschirr, allerdings wieder nur mit biologisch abbaubarem Spülmittel und wann immer es möglich ist auch mit warmem Wasser, welches ihr über dem Feuer oder Gaskocher (siehe Sippen Training Feuer und Gaskocher) erhitzt.

(Tipp: spart euch Arbeit und benutzt bei Brotmahlzeiten keine Teller, sondern nur Messer.)

Achtet insbesondere bei Milch- und Fleischprodukten auf eine sorgfältige Reinigung mit heißem Wasser und Spülmittel!

## Lebensmittel

Achtet darauf, dass eure Lebensmittel nicht verdorben sind. Auf Fahrt habt ihr nur sehr eingeschränkte Kühlmöglichkeiten (bspw. durch Wasserbeutel), insbesondere Milch- und Fleischprodukte können schnell ungenießbar werden. Natürlich sollten wir nicht verschwenderisch mit Lebensmitteln umgehen, sollte etwas aber schlecht riechen oder sichtlich verdorben sein (insbesondere bei Schimmel!), solltet ihr generell auf Nummer sicher gehen und diese entsorgen.



Die AOK hat dazu eine [nützliche Übersicht zusammengestellt](#). Auch das Bundeszentrum für Ernährung gibt nützliche Hinweise. Die wichtigsten Punkte sind:

- Nach Ablauf des MHD sind Lebensmittel bei richtiger Lagerung meist noch genießbar. Vorverpackte Lebensmittel tragen ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), das immer mit der Formulierung "mindestens haltbar bis ..." angegeben wird. Die Angabe bedeutet: Bis zu diesem Datum behält das Lebensmittel seine produkttypischen Eigenschaften, also seinen Geschmack, seinen Geruch oder seinen Nährwert - vorausgesetzt es ist originalverpackt und wurde richtig gelagert. Das Lebensmittel kann über dieses Datum hinaus weiterhin verkauft und verzehrt werden. Voraussetzung ist, dass dieses Lebensmittel noch einwandfrei ist, sachgerecht gelagert wird und als Ware, die das MHD überschritten hat, deklariert wird.
- Nach Ablauf des Verbrauchsdatums die Produkte nicht mehr essen!  
Bei Lebensmitteln, die sehr leicht verderblich sind, muss anstelle des Mindesthaltbarkeitsdatums ein Verbrauchsdatum angegeben werden, mit dem Hinweis "zu verbrauchen bis ...", gefolgt von einer Beschreibung der Lagerbedingungen. Als leicht verderbliche Lebensmittel gelten zerkleinertes rohes Fleisch, Geflügel oder vorgeschnittene Salate. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums darf die Ware nicht mehr verkauft werden. Man sollte die Ware auch nicht mehr essen, da sie verdorben sein kann, ohne dass man es sieht oder schmeckt.
- Bei Milch und Milchprodukten hilft eine Überprüfung mit den eigenen Sinnesorganen weiter: Hat sich die Form der Verpackung verändert? Weist das Lebensmittel unnatürliche Verfärbungen auf, schmeckt oder riecht es unangenehm?
- Bei gekühlten Fertigprodukten, wie z. B. Teigwaren, Frikadellen oder Würstchen, helfen die Sinnesorgane nicht sicher weiter. Krankmachende Keime können so nicht erkannt werden. Solche Lebensmittel sollten nicht lange über das MHD hinaus verwendet werden. Im Zweifelsfall entsorgen!
- Schimmel: Viele Schimmelpilze bilden Giftstoffe, die so genannten Mykotoxine. Diese können zu Leber- und Nierenschäden führen oder die körpereigenen Abwehrkräfte unterdrücken. Bei einigen Mykotoxinen werden auch krebserregende oder hormonähnliche Eigenschaften diskutiert. Da fast alle Mykotoxine hitze- und säurestabil sind, können die Gifte nicht durch Kochen, Braten oder Einlegen in Säure entfernt werden. Ein Teil des Schimmels ist auf Lebensmitteln als weiße oder farbige Veränderung deutlich zu erkennen. Das Fadengeflecht des Schimmels kann sich in das Innere des Lebensmittels ausbreiten und ist mit bloßem Auge nicht erkennbar. Grundsätzlich gilt immer: Lieber mehr wegwerfen als zu wenig. Schimmel bildet Giftstoffe, die man nicht aufnehmen soll.

