

# Zero Waste auf Reisen und unterwegs

Von der Vorbereitung bis  
zur Rückkehr

**ZERO WASTE**  
SWITZERLAND

[www.ZeroWasteSwitzerland.ch](http://www.ZeroWasteSwitzerland.ch)

# Es ist Ferienzeit!

Ihr seid im Begriff, euch auf eine Reise zu begeben und ihr fragt euch, wie ihr im Zero Waste Modus unterwegs sein könnt, woran ihr denken solltet, um euren CO<sub>2</sub>-Fussabdruck zu reduzieren und was mitnehmen?

Mit dieser Zero Waste Mini-Reiseanleitung / Checkliste ist es einfach das Reisen richtig zu planen: ab der Vorbereitungen bis hin zum Zeitpunkt der Rückkehr.

## VORBEREITUNGEN

- ☐ Geschäfte finden, in denen ihr vor Ort unverpackt einkaufen könnt; die App "Bulk Finder" benutzen: <https://app.zerowastehome.com> und/oder nach lokalen Märkten suchen
- ☐ Wenn möglich, die regionalen Zero Waste Blogs für Tipps lesen
- ☐ Sich über die Wasserqualität informieren
- ☐ Trinkwasser abfüllen: die App "Tap" ([findtap.com](https://findtap.com)) informiert darüber, wo man Trinkwasser findet und wo man Wasserfilter einsetzen kann
- ☐ Sich von dem, was Bea Johnson in ihren Koffer packt inspirieren lassen:  
<https://zerowastehome.com/2017/06/02/zero-waste-travel-what-to-pack/>
- ☐ Mit einem kompakten (Ruck)Sack reisen:  
z.B. für 5 Monate in Asien mit ca. 7 kg im Rucksack: 1 Rock, 1 Paar Hosen, 3 T-Shirts, 2 Shorts, 1 Bikini, 1 Schal, 7 Unterwäsche, feste Seife, festes Deodorant, Sonnenschutz\*, Flip-Flops, Turnschuhe, Mantel, Seidenschlafsack, Kopfhörer, Zahnbürste und Zahnpasta (Kokosöl)



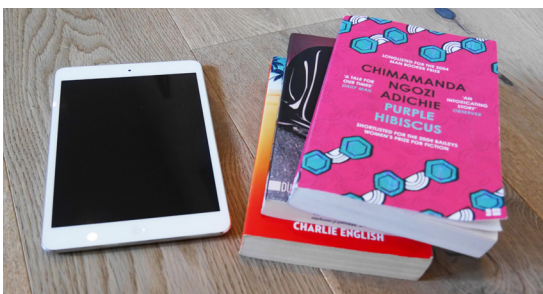
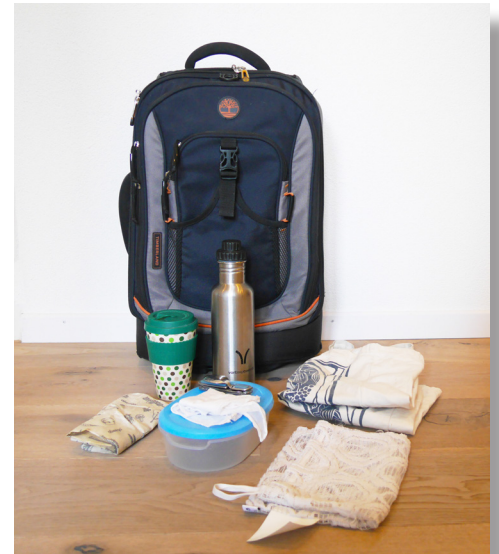
\*Eine Zero Waste Alternative: Kokosnussöl tagsüber und Aloe Vera für die Nacht

## UNTERWEGS

- ☐ Digitale Tickets auf dem Handy
- ☐ Wiederverwendbare Gepäckanhänger
- ☐ Essen und Getränke für den Tag der Reise mitnehmen
- ☐ Mehrwegbecher mitnehmen - Einwegbecher im Flugzeug, Zug oder Bus ablehnen

## AUSRÜSTUNG

- ❑ Eine Mehrwegflasche (ca. 1 L)
- ❑ Eine oder mehrere wasserdichte Boxen (z.B. Tupperware)
- ❑ Wachstuch/Stoffverpackung (waschbar und wiederverwendbar)
- ❑ Servietten und Taschentücher aus Stoff
- ❑ Tragtasche/Einkaufstasche, Einkaufsnetze und Mehrwegbeutel
- ❑ Einen Glasbehälter: für den Transport von Getränken (kann Becher ersetzen), für den Abfall (Kompost), etc.
- ❑ Wiederverwendbare Gabel, Messer, Löffel / Geschirr



## FREIZEIT

- ❑ Einen E-Book Reader (z.B. Kindle) anstelle von Büchern
- ❑ Gebrauchte oder ausgeliehene Bücher (in gewissen Hotels/Cafés gibt es Tauschregale)
- ❑ Hörbücher und/oder Podcasts

## FLUG

- ❑ Kopfhörer
- ❑ Einen Schal (anstelle der im Flugzeug verteilten Decken)
- ❑ Handdesinfektionsmittel: Alkohol, Schwarzkümmelöl
- ❑ Einen Mehrwegbecher oder eine Flasche mit Weithalsöffnung (Vorteil: wasserdicht)



## HOTEL

- ❑ Ein Hotel wählen, das so wenig Einwegprodukte wie möglich verwendet, z. B. Buffet, keine einzeln verpackten Seifen
- ❑ Bed and Breakfast, AirBnB mit Küche oder Campingplatz
- ❑ Falls erforderlich, eure Wünsche im Voraus mitteilen



## RESTAURATION

- ☐ Verpacktes Essen und Getränke zum Mitnehmen meiden, am Besten vor Ort essen
- ☐ Immer einen Behälter (z.B. Tupperware, Bento, Tiffin), Gabel, Messer und Löffel und/oder Stofftaschen mit dabei haben und den BYO (Bring Your Own) testen
- ☐ Lokale Gerichte essen
- ☐ Auf lokalen Märkten und in Unverpacktläden einkaufen, auch für mögliche essbare Souvenirs (wie Gewürze, lokale Backwaren....)
- ☐ Erkundigt euch nach der Herkunft der Produkte im Restaurant und auf dem Markt (nutzt die Vorteile lokaler und saisonaler Einkäufe)
- ☐ Fragt die Einwohner, wo ihr lokale Produkte kaufen könnt
- ☐ Im Restaurant nach einer Karaffe mit Wasser (Hahnenwasser) fragen (in Ländern, in denen dies möglich ist), Tee anstelle von Wasser im Restaurant bestellen (in Regionen, in denen Leitungswasser nicht unbedingt trinkbar ist)
- ☐ Nach Wasser in Glasflaschen fragen. In Asien zum Beispiel verkaufen private Haushalte abgekochtes Wasser



## SOUVENIRS

- ☐ Erfahrungen, Fotos und Reisegeschichten statt materielle Dinge

## KÖRPERPFLEGE

- ☐ Dusche: feste Seife für Körper und Haare, sonst Shampoo + Duschgel in kleinen Behältern zum Abfüllen
- ☐ Körper: feste Körpermilch oder Balsam (erhältlich im Fachhandel und im Unverpacktladen) oder in Mehrwegflaschen
- ☐ Festes Deodorant (in Unverpacktläden) oder handgemacht im kleinen Glas



## DEN UMWELTIMPAKT AUF REISEN REDUZIEREN:

- ☐ Direktflüge buchen
- ☐ Mit der Bahn reisen (in der Regel europaweit möglich) - Nachtzüge für lange Reisen
- ☐ Vor Ort die Nutzung des Nahverkehrs (Bus, Bahn, Schiff) dem Privatwagen vorziehen
- ☐ Mitfahrgelegenheiten, z.B. Blablacar ([www.blablacar.de](http://www.blablacar.de))
- ☐ Im Voraus überlegen, ob ein Flug oder eine lange Reise wirklich einen Mehrwert bringt oder ob das gleiche Programm in der Nähe durchgeführt werden kann (z.B. beim Wandern).
- ☐ Eure Flüge kompensieren, zum Beispiel mit MyClimate ([www.myclimate.org/de](http://www.myclimate.org/de)).

## WEITERE TIPPS:

### Filme :

- ☐ "Weit": <https://www.weitumdiewelt.de>
- ☐ A Sustainable Journey – Film über nachhaltigen Tourismus: [https://youtu.be/yqHrfE\\_D\\_H0](https://youtu.be/yqHrfE_D_H0)

### Web :

- ☐ <https://www.fairunterwegs.org>
- ☐ [https://www.tui-suisse.com/wp-content/uploads/2015/11/Reisen\\_mit\\_Respekt.pdf](https://www.tui-suisse.com/wp-content/uploads/2015/11/Reisen_mit_Respekt.pdf)
- ☐ <https://www.nf-int.org/>
- ☐ <https://greencommunityproject.org/en/travel-green/>
- ☐ <https://generation-m.migros.ch/de/nachhaltig-leben/tipps-tools/nachhaltig-in-den-ferien.html>
- ☐ <https://www.ecotourismus.de/>

Habt ihr andere Vorschläge und Ideen, interessante Websites oder Blogs, die ihr teilen möchtet?  
Lasst es uns wissen!

<https://zerowasteswitzerland.ch/de/kontakt/>



War dieser Leitfaden hilfreich?

Unterstützt unsere Arbeit mit einer Spende.

## KONTAKTINFORMATIONEN ZERO WASTE SWITZERLAND

---

Unterstützt uns und werdet Mitglied:

-> <https://zerowasteswitzerland.ch/de/mitglied-werden>

IBAN: CH72 0900 0000 1426 1620 4

CCP 14-261620-4

Clearing PostFinance: 09000

**Adresse:**

ZeroWaste Switzerland  
Chemin sous le Mont 10  
1116 Cottens VD



Fotos : ZeroWaste Switzerland/Yasmin Labidi