

NEU!

Draußen!

Das Magazin für Land, Natur & Camping

Abenteuer
mit Esel & Van

Lotta und Jonny
in Portugal

WILDE AUSZEIT

Bushcrafting im Wald
mit Wildnistrainerin Vanessa Blank

VEGAN IM VAN



Gesund und nachhaltig –
Herbst-Rezepte für unterwegs

TRÄUMEN UNTER BÄUMEN

Ob mit Bulli, Baumzelt oder Bauwagen –
zehn Lieblingsschlafplätze mit Waldrauschen

Ökologischer Van-Umbau • Landtrip Bregenzerwald • Campen auf Probe

6,50 €

Österreich € 7,20 • Schweiz sfr. 10,40
BeNeLux € 7,70 • E-I-P (Cont.) € 9,20



4 193330 106507 02



Draußen!

sind wir zu Hause



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

schön, dass ihr dieses Heft in den Händen haltet! Vermutlich seid ihr gerne draußen – so wie wir. Gerne nehmen wir euch mit auf Tour: mit Esel und Van nach Portugal (ja, der Esel reist im Bus mit). Mit dem Camper in den Bregenzerwald, wo wir bei den gastfreundlichen „Schau aufs Land“-Bauern stehen durften. Mit Zelt und Rucksack in den Schwarzwald, wo wir ausprobiert haben, wie es ist, mitten im Wald zu schlafen (großartig). Und wir zeigen euch wieder ausgewählte Lieblingsschlafplätze – dieses Mal zum Träumen unter Bäumen. Der Herbst verspricht ein Bad im Farbenmeer.

Allerdings kann man schon ins Nachdenken kommen angesichts der Brände, die auch in Deutschland Wälder verwüsten. Und wenn man sieht, dass einige Bäume in unseren Städten schon im Juli die Blätter abwerfen. Aus Stress, weil sie Hitze und Trockenheit nicht mehr vertragen. Der Klimawandel ist unübersehbar. Und natürlich stellt sich die Frage, wie sich das mit Campen und Vanlife vereinbaren lässt, einem nicht gerade ökologischen Boom, der seit der Coronapandemie nochmals an Fahrt aufgenommen hat. Weggucken ist keine Lösung. Nicht mehr campen kann es aber auch nicht sein.

Schließlich ist es doch genau die Nähe zur Natur, deretwegen wir spontanes Reisen mit Zelt und Van so lieben. Glücklicherweise gibt es immer mehr gute Ideen, wie man beides – Reisen und Nachhaltigkeit – zusammenbringen kann. Auf Seite 48 stellen wir euch Luise vor, ein alter VW-Bus, der gerade zum E-Mobil umgerüstet wird und den man dann auch leihen kann. Mieten ist ohnehin die nachhaltigste Möglichkeit, ein Auto zu nutzen (weitere Verleiher ab Seite 50).

Unser Star der Saison ist Tambu, ein Dachzelt aus recycelten Plastikflaschen (Seite 38). Und wie man einen Van ökologisch mit Schafwolle isolieren kann, erfahrt ihr ab Seite 44. Wo die Wolle herkommt? Zum Beispiel aus Beuron. Da haben wir eine Hobbyschäferin getroffen, die sich für einen Beruf stark macht, den immer weniger Menschen ausüben wollen. Im Van vegan und nachhaltig kochen? Geht auch, wie Food-Bloggerin Anina Gepp in ihrem neuen Buch „Vantastic Kitchen“ zeigt.

Wie löst ihr das mit der Ökologie im Urlaub, beim Campen und auch im Alltag? Schreibt uns an draussen@doldemedien.de. Spannende Ideen und Projekte stellen wir gerne vor.

Ich wünsche euch draußen viel Spaß, einen bunten fröhlichen Herbst und freue mich, von euch zu lesen!

*Jutta Neumann
und das Draußen-Team*

Perfekter Draußenplatz: Chefredakteurin Jutta Neumann war für die Titelgeschichte im Schwarzwaldcamp beim Probeliegen.



Foto: Martina Bäurle

Wir drucken auf Recycling-Papier und verzichten auf Folienbeschichtung.

Draußen!

Auf und davon

- 8 Draußen fotografieren**
Titelfotografin Anna Heupel über ihr „Leben für den Moment“.
- 10 Lesestoff für draußen**
Bücher, die Lust machen: auf Van-Design, auf Abenteuer in Deutschland und auf nachhaltiges Reisen.
- 12 Waldnester**
Entdecke zehn Lieblingsplätze zum Träumen unter Bäumen. Vom Schwarzwald bis Worpswede.

Lust auf Vanlife

- 26 Lotta und das lange Ohr zum Glück**
Mit Esel und selbst ausgebautem Van über Frankreich, Spanien bis nach Portugal.
- 36 Camper Scout**
Schön, nützlich und für gut befunden: Zubehör-Tipps.
- 38 Star der Saison**
Mit einem Dachzelt aus alten Plastikflaschen nachhaltig unterwegs.
- 44 Ökologischer Van-Ausbau**
Vanhutch aus Freiburg nutzt Schafwolle, Kork und Holz für nachhaltiges Wohlfühlen im Van.
- 48 Vanlife zum Ausprobieren**
Fünf lokale Vermieter für das Campen auf Probe. Vom E-Bulli bis zum Pkw mit Dachzelt.

Unterwegs zuhause

- 52 Landtrip Bregenzerwald**
Staunen und Schlemmen: urige Bauernhöfe und bemerkenswerte Bauwerke. Unser Österreich-Tipp!





58 **Stockbrot, Sterne und ein Zelt im Wald**

Das geht auf ausgewählten Trekkingplätzen. Wir haben es im Schwarzwald ausprobiert.

68 **Wilde Auszeit**

Interview mit Wildnistrainerin Vanessa Blank über Bushcraft, wilde Küche und Nächte allein im Wald.

Draußen genießen

76 **Vegan unterwegs**

Nachhaltig kochen im Van mit Foodbloggerin Anina Gepp.

82 **Camp & Cook**

Nachhaltige Utensilien und ein Fischrezept fürs Grillen im Van.

84 **Alles dufte**

Provence an der Mosel? Wir haben Lavendel im Weinberg entdeckt.



Jetzt hinfahren

86 **Wolle im Schafspelz**

Frische Ideen und clevere Produkte aus natürlicher Wolle für einen vom Aussterben bedrohten Beruf.

90 **Bunte Bäume**

Fünf Lieblingsherbstwälder von Naturfotograf Björn Nehrhoff.

96 **Natur zum Anpacken**

Heugabel statt Strandtuch: Helfende Hände sind gefragt – auf Almen, am Wattenmeer, im Waldmoor.

Und außerdem ...

6 **Ein Bild und seine Geschichte**
Pure Lebensfreude – mit dem Esel an einem Strand in Portugal.

9 **Impressum**

11 **Wegweiser: Wir sind Draußen!**
Übersichtskarte zu Themen, Menschen und Orten.

98 **Kolumne**



68



86



76



EIN BILD UND SEINE GESCHICHTE

Draußen!

Lotta und das lange Ohr zum Glück

„Als ich 22 Jahre alt war, bekam mein Vater Magenkrebs. Wir hatten nicht mehr viel Zeit“, erzählt Schauspielerinnen Lotta Lubkoll. Nach seinem Tod kann sie nicht mehr schlafen. „Ich hatte Ängste nachts und kam nicht zur Ruhe.“ Die Lösung: vier kleine Hufen, ein kurzer Schwanz und eine weiche, hellgraue Nase. Schon als Kind wollte die junge Frau einen Esel als Freund. Jetzt ist sie mit Jonny unterwegs. Erst ging es zu Fuß über die Alpen bis ans Mittelmeer. Die zweite Reise führte die beiden noch weiter bis an die Westküste von Portugal. Das ging dann aber nicht mehr auf insgesamt sechs Beinen. Es kamen noch vier Räder dazu.

Was sie da erlebt hat, erzählt Lotta ab Seite 26.



TINY HÄUSER IN NIEDERSACHSEN

Das kleine, feine Naturresort liegt im Teufelsmoor bei Worpswede.

Weniger ist manchmal mehr. Spätestens seit Peter Lustig wissen wir: Es ist nicht die Anzahl der Quadratmeter, die zählt für das Glück beim Wohnen. Keine Überraschung, dass immer mehr Menschen sich für das minimalistische Leben im Tiny House interessieren. Wer es ausprobieren will, findet im „Land of Green“ unterschiedliche Modelle zum Probewohnen. Und auch Urlauber, die möglichst nah in der Natur sein, dabei aber nicht auf Komfort verzichten wollen, sind hier genau richtig. Das Naturresort liegt in der Nähe von Worpswede, der bekannten Künstlerkolonie, nordöstlich von Bremen. Die Häuser tragen entsprechend die Namen bedeutender Maler oder Schriftsteller wie Paula Modersohn-Becker, Jo-



hannes Schenk oder August Haake. Gefertigt wurden sie von unterschiedlichen Tischlereien und Manufakturen. Land of Green bietet aber auch Übernachtungen im Baumhaus sowie Camping samt Kanuverleih. Ganz neu: Die Safari Lodge in erster Reihe zum Naturschutzgebiet, da wo sich Hase und Igel gute Nacht sagen. Außerdem gibt es ein neues schwedisches Holzbadefass mit Chill-Lounge zwischen den Bäumen.

Der Hot Tub kann tageweise individuell gemietet werden und steht einem dann open end allein zur Verfügung. Also mehr als Platz genug zum Träumen zwischen Bäumen.

➔ **Baumhaus, Hot Tub und Kaminofen – in Worpswede leben Künstler und Lebenskünstler**



Name: Naturresort Land of Green
Region: Niedersachsen
Tiny Houses: 12
Geöffnet: Juni bis September
www.landofgreen.de

★ ★ ★
Platz
 für die
 Nacht



Mitten im Hügelwald: Doppelbettbereich mit großer Fensterfront, Sofa und Kaminofen, Bad, Küche und sogar eine Badewanne auf dem Balkon.



Fotos: Land of Green, Anni Vöht

Holz in der Hütte

Vanausbauer Tobias Czarski steht auf Natur und auf ökologisches Camperleben. In der knuffigen „Lucy“ hat er heimische Hölzer verbaut, den Boden mit Kork gedämmt und die Wände mit Schafwolle ausgekleidet. Ein heimeliges Nest auf vier Rädern.



„Trocken gewordenes Brot muss man nicht wegwerfen. Es lässt sich prima zu French Toast weiterverarbeiten. Ein leckeres Frühstück.“

Food-Bloggerin Anina Gepp



sem Werk praktische Tipps und Anleitungen. Auf 224 Seiten zeigt Anina Gepp ihren Lesern, dass vegane Gerichte vor allem Textur und Würze brauchen, damit sie auch auf Dauer schmecken.

In „Vantastic Kitchen“ kommt salziges Granola auf die Suppe und ein Klecks Sojajoghurt übers Hauptgericht. Auf Smoothies und Aufläufe aus dem Mini-Ofen prasseln Gewürze für den nötigen Kick. Dazu gibt's reichlich Tipps, wo man Zutaten am besten einkauft und intelligent verstaut. Jeder einzelne Hinweis ist von Anina mehrfach erprobt und „für Kochanfänger und experimentierfreudige Foodies“ gleichermaßen geeignet, sagt die Autorin.

Viele der Rezepte sind darüber hinaus echte Blitz-Gerichte. Ein ganzes Kapitel verspricht eine Zubereitungszeit von unter 30 Minuten. Das Geheimnis dahinter: „Ich habe leckere Rezepte so lange verändert und vereinfacht, bis sie auch im Van funktionieren.“

Beim Töpfe- und Plattensparen hat Anina eher zufällig auch ganz neue Rezepte erfunden. Bei jedem einzelnen liegt der überzeugten Veganerin nicht nur die Umwelt am Her-



Die Zutaten für ihre Gerichte kauft Anina frisch auf regionalen Märkten oder in Bio- und Unverpacktläden.



French Toast mit Pfirsich

Dieses Rezept ist aus einer Not heraus entstanden. Wir standen mitten in der Pampa und hatten nicht mehr viel Essbares da, dafür aber großen Hunger. Das Gericht mit ins Kochbuch zu nehmen, war gar nicht der Plan, aber das Ganze war so lecker, dass wir French Toasts seither oft zum Frühstück essen.

2 Portionen 15 Min vegan

- 5-6 Scheiben altbackenes Brot
- 1 Banane
- 180 ml Pflanzenmilch
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 Pfirsiche, geviertelt
- 3 EL Rapsöl

Die Brotscheiben bereitlegen. Alle restlichen Zutaten bis auf die Pfirsiche und das Öl im Standmixer oder mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse verrühren. Die Brotscheiben anschließend darin einlegen, bis sie sich mit der Masse vollgesogen haben. In einer Bratpfanne mit Öl jede Scheibe Brot von beiden Seiten zu goldbraunen French Toasts ausbacken. Die Toasts beiseitelegen und in derselben Pfanne die Pfirsiche kurz anbraten, bis sie duften. Aus allen Toasts einen Turm bilden, die Pfirsiche darübergeben und das Frühstück mit Dattelsirup und Granola genießen.



Zauberhafte
Licht-Stim-
mung in der
Schorfheide.



Bunte Buchenwälder
über den berühmten
Kreidefelsen auf
Rügen.

➔ Betrifft:

Waldbaden



VON SISSI PÄRSCH

Es gibt Dinge im Leben, die sind schwer zu verstehen. Elon Musk etwa. Cricket, Quantenphysik oder dass Fruchtfliegen keinen Diabetes bekommen. Oder der Trend Waldbaden. Dass der Wald ein besonderer Ort ist, das ist nicht schwer zu verstehen. Schwerer fällt es, beim Schlagwort Waldbaden das Gefühl loszuwerden, dass hier die Natur einmal mehr vermarktet wird. Wirtschaftszweig Wald. Dass der Mensch einmal mehr eine Inszenierung braucht. Einen Mediator zwischen mir und dem Baum (meist so um die 50 Euro). Es gibt Akademien und Apps. Es gibt Trainer und Begleiter, Mentoren und Meister. Es gibt Wellness-Waldbaden und mystisches Waldbaden, Waldbaden mit Hund und Waldbaden mit Senioren.

Ich war jung, noch keine 20, als ich Henry David Thoreau las. Der war noch keine 30, als er Mitte des 19. Jahrhunderts ein Buch schrieb, in das jeder hineingelesen haben sollte. Thoreau lebte im Wald und badete im Walden Pond, an dessen Nordufer sein Tiny House stand (damals sagte man wohl noch Hütte). Badete er nicht im Walden Pond, dann tat er oft nichts. Ab und an schrieb er. Speziell darüber, wie irrgläubig doch das kapitalistische Denken sei, wie wir Besitztum als Gewinn missverstehen, wo es uns doch der Freiheit beraube. Sein Aufruf: Vereinfache dein Leben!

Das haben wir nun in der Zeit seit der Veröffentlichung des Buchs 1854 nicht wirklich gut umgesetzt. Was wir inzwischen machen:

Wir geben viel aus, um zu lernen, mit weniger zufrieden zu sein. Mit weniger Käsekuchen, mit weniger Instagram, mit

weniger H&M. Dafür rüsten wir uns mit ayurvedischen Nasenspülkännchen und Klangschalenkissen. Wir fasten mit Kokoswasser und meditieren mit einer App. Und wir gehen im Wald baden. Mindestens vier Stunden, so steht es geschrieben bei einem e. V., müsse man das tun, ansonsten stelle sich kein nachhaltiger Effekt ein. Man waldbadet vorzugsweise mit Achtsamkeits- und Atemübungen. Prof. Qing Li, Vertreter des Shinrin Yoku (japanisch für „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“), empfiehlt die Hände in den Boden zu graben. Oder man lässt sich für einen hohen vierstelligen Betrag von den Lehren des theravada-buddhistischen Waldmönchs Ajahn Mun Bhuridattas anleiten. Da geht es dann auch viel um Askese. Grundsätzlich scheint es viel um uns selbst und wenig um den Wald zu gehen. Nun habe ich eine ausgeprägte Tendenz zum Ungehorsam. Ich tue mich schon schwer, Backrezepten zu folgen, geschweige denn Waldbademeistern. Schließlich ist der Wald auch der Ort des Unkontrollierten, des Unvorhersehbaren. Das ist er bei Shakespeare und bei Rousseau, bei Harry Potter und bei Bon Iver. Der Wald ist ein unglaublicher Ort. So dicht, so intensiv. Von seiner Krone bis zu seinen Schaben. Vom plüschigen Moos zum verrottenden Totholz. Vom aerob lebenden Bodenbakterium zum Ameisenhaufen. Er ist so prall und so laut, wer kann, wer will da noch in sich selbst hineinhorchen? Aber natürlich ist ein jeder anders. Wer seine Balance findet durch Mediator, Mentor, Meister: wunderbar. Der Wald ist für alle da. Ob Romantiker oder Quantenphysiker. Ob unter oder über vier Stunden.

