

# Outdoor-Hygiene: So bleibst du draußen gesund und sauber

Kennst du das?

Aufwachen in der Wildnis, frische Morgenluft, der Duft von Tannennadeln - ein Traum!

Aber Moment mal, Mundgeruch und wirre Haare.

Und kein Badezimmer in Sicht.

Hier kommt unser Problem ins Spiel: Die Hygiene.

Aber keine Sorge, es gibt Lösungen!

Und die erfährst du in diesem Ratgeber.

Lass uns zusammen herausfinden, wie wir frisch und sauber in der Wildnis bleiben, ohne der Natur zu schaden.

Bereit? Los geht's.

## Wichtigkeit von Hygiene im Outdoor-Bereich

Hast du schon mal von dem alten Sprichwort "Ein gesunder Körper ist ein gesunder Geist" gehört?

So ist es auch mit der Hygiene in der Wildnis.

Sie spielt eine zentrale Rolle, um gesund und fit zu bleiben, während wir unsere Lieblingsbeschäftigung ausüben - draußen sein, Natur pur.

Es geht nicht nur darum, gut zu riechen oder sauberes Haar zu haben.

**Nein, gute Hygiene ist essenziell, um Krankheiten abzuwehren und deine Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten.**

Und mal ehrlich: Niemand will mit einem stinkenden Partner campen, richtig?

Also, lass uns zusammen die Ärmel hochkrempeln und die Hygiene in den Griff bekommen.



## **Hygiene war mir nicht immer wichtig, bis ...**

Ich gebe es zu: Als begeisterter Outdoor-Enthusiast, der in den Weiten der Wildnis oft seine zweite Heimat findet, war Hygiene nicht immer mein erster Gedanke.

Ich erinnere mich noch an meine ersten Wanderungen und Campingausflüge.

Mit leuchtenden Augen verbrachte ich Tage und Nächte unter den Sternen, vergaß dabei aber oft, dass mein Körper Pflege braucht.

Im Laufe der Zeit und mit vielen Outdoor-Abenteuern in den Beinen habe ich gelernt, wie wichtig es ist, mich auch in der Natur gut um meinen Körper zu kümmern.

**Denn dein Körper ist dein wichtigstes Werkzeug.**

## **Persönliche Hygiene im Freien aufrechterhalten – meine essenziellen Tipps**

### **Verwendung natürlicher Wasserquellen und biologisch abbaubarer Seife**

Erinnerst du dich an das letzte Mal, als du an einem Bach standst und die kühle Frische des Wassers auf deiner Haut gespürt hast?

Für mich ist das wie ein Badezimmer unter freiem Himmel!

Ich nutze gerne natürliche Wasserquellen, um mich zu waschen.

Aber hey, wir sind hier Gäste der Natur, deshalb benutze ich immer biologisch abbaubare Seife (idealerweise Kernseife). Ein kleiner Schritt für uns, ein großer Schritt für den Erhalt unserer Wildnis.



### **Einsatz von Feuchttüchern**

Feuchttücher - das klingt zunächst nicht nach Wildnis, oder?

Aber glaub mir, sie sind echte Allround-Talente. Ich verwende sie ([diese kaufe ich](#)) zur schnellen Reinigung zwischendurch.

Und denk daran: Alles, was wir in die Natur mitbringen, nehmen wir auch wieder mit raus. Verantwortungsvoll entsorgen, ist das A und O.

### **Verwendung von Trockenshampoo**

Der Friseurbesuch bleibt in der Wildnis aus. Aber mit Trockenshampoo kann ich mein Haar auch unterwegs frisch halten.

Es ist, als hätte ich meinen persönlichen Friseur in der Tasche. Und das Beste daran? Es braucht kein Wasser!

### **Einsatz von Handdesinfektionsmitteln**

Ohne Wasser und Seife wird es schwierig, die Hände sauber zu halten, oder?

Nicht mit Handdesinfektionsmittel!

Es ist wie ein persönlicher Bodyguard gegen Bakterien, immer bereit, seine Pflicht zu erfüllen. Und es ist vorwiegend wichtig vor dem Essen oder nach dem Toilettengang.

### **Wichtigkeit von Zahnpflege unterwegs**

Ein strahlendes Lächeln ist das schönste Accessoire, das du in der Wildnis tragen kannst.

Ich vergesse nie meine Zahnbürste und Zahnpasta. Es gibt praktische, kleine Reisesets, die kaum Platz einnehmen.

[Finde hier meinen ultimativen Guide zum Zähneputzen in der Wildnis.](#)



## **Überlegungen zu tragbaren Campingduschen**

Bei längeren Ausflügen oder beim Camping ist eine tragbare Campingdusche eine Überlegung wert.

Es ist wie eine kleine Wellness-Oase mitten in der Wildnis. Ich nehme sie mit, wenn ich weiß, dass genügend Wasser vorhanden ist.

## **Korrekter Umgang mit Toilettenpapier**

Toilettenpapier ist ein Muss, aber es sollte auch korrekt entsorgt werden. Wie ein guter Pfadfinder hinterlasse ich keinen Müll.

[Lies hier, wie du korrekt und nachhaltig im Wald aufs Klo gehst.](#)





## **Toilettengang**

Ich denke, Männer haben mit dem kleinen Geschäft eher wenig zu tun.

Idealerweise landet aber bei Mann oder Frau kein Tropfen in der Unterhose.

Ein praktischer Weg für Frauen, um Toilettenpapier zu minimieren, ist die Verwendung eines sogenannten "[Pee Rags](#)" (auch Uriniertuch oder Pinkeltuch genannt).

Das ist ein Baumwolltuch, das wie Toilettenpapier für kleinere Bedürfnisse verwendet werden kann.

Unterwegs kann es gelegentlich mit Wasser ausgespült und zu Hause in der Waschmaschine gereinigt werden.

Hier eine Meinung einer Käuferin:

Artikel bereits über mehrere Tage im Freien verwendet - An der Tasche hängend, trocknet schnell - Kein Geruch - Griff für einfache Handhabung.

## **Notwendigkeit des Kleiderwechsels**

Regelmäßig die Kleidung zu wechseln, hilft, Schweiß und Geruch zu minimieren.

Es fühlt sich an, wie ein frischer Start in den Tag.

## **Kontrolle des Körpergeruchs mit unparfümiertem Deodorant**

Mit unparfümiertem Deodorant halte ich den Körpergeruch in Schach, ohne die Tiere zu stören oder Mitmenschen zu belästigen.

Es ist wie ein unsichtbarer Schutzschild gegen Gerüche.

## Hygiene bei Mahlzeiten und Getränken

Hygiene ist auch bei den Mahlzeiten und Getränken wichtig. Ich wasche oder desinfiziere meine Hände, bevor ich esse oder trinke oder das Essen für eine Gruppe zubereite.



## Must-have Outdoor-Hygiene-Ausrüstung

Okay, du bist also bereit, in die Wildnis aufzubrechen?

Dann lass uns deinen Rucksack packen!

Hier sind meine **Must-haves für die Outdoor-Hygiene**.

Sie nehmen wenig Platz ein, sind aber große Helfer in der Natur.

### Meine Liste der 9 wichtigsten Hygieneartikel für den Outdoor-Bereich

Hygieneartikel	Beschreibung
Toilettenpapier und Taschentücher	Deine beste Freundin und dein bester Freund in der Wildnis. Nicht nur für die Nase, sondern auch für andere Notwendigkeiten.
Zahnbürste und Zahnpasta	Damit dein Lächeln auch in der Wildnis strahlt. Denk an die kleinen Reisesets!
Kamm oder Bürste	Für den perfekten "Ich-komme-gerade-aus-der-Wildnis"-Look. Und nein, das ist kein Widerspruch!
Seife zum Waschen	Ob Kernseife oder eine andere biologisch abbaubare Seife - sie hilft dir, frisch zu bleiben.
Waschlappen	Für die schnelle Katzenwäsche zwischendurch.
Ein kleines Handtuch	Nach dem Waschen musst du dich auch abtrocknen. Kleine Mikrofaserhandtücher sind leicht und trocknen schnell.

Nagelschere und Pinzette	Ja, auch in der Wildnis muss man sich um die Nägel kümmern. Und die Pinzette? Die ist super, um Splitter oder Zecken zu entfernen.
Wattestäbchen	Für die Pflege deiner Ohren.
Damenhygieneartikel	Für die Damen in der Wildnis. Bleib immer vorbereitet.

Das ist dein grundlegendes Outdoor-Hygiene-Set. Und jetzt auf in die Wildnis, mein Freund!



Tipp: Wenn ich viel mit den Händen arbeite, nehme ich oft noch eine Salbe mit. So können meine Hände über Nacht besser regenerieren.

## Zusätzliche Überlegungen zur Outdoor-Hygiene und weitere Empfehlungen

### Sonnenschutz

Vergiss nie, du bist unter freiem Himmel!

Ein Sonnenbrand kann einem die Freude an der Natur schnell vermiesen.

Daher gehört Sonnencreme immer in den Rucksack.

Und vergiss nicht, sie regelmäßig aufzutragen, besonders wenn du am Wasser oder auf Höhe bist.





## Insektenschutz

Es ist nichts Neues, dass die Natur auch Insekten beherbergt.

Mücken, Fliegen, [Zecken](#) - sie alle wollen ihren Teil von dir.

Ein gutes Insektenschutzmittel schafft hier Abhilfe. Es hält die Plagegeister fern und lässt dich in Ruhe dein Outdoor-Abenteuer genießen.





## Lippenpflege

Wind, Sonne, Kälte - deine Lippen können in der Wildnis leicht austrocknen.

Ein Lippenbalsam ist daher unerlässlich. Denn wer will schon mit spröden Lippen in der Wildnis unterwegs sein?

## Erste-Hilfe-Set

Kleine Unfälle passieren schnell, besonders, wenn man in der Natur unterwegs ist.

Ein Erste-Hilfe-Set gehört daher immer in dein Gepäck. Es kann klein und kompakt sein, sollte aber das Nötigste enthalten.



## Wasseraufbereitung

Wasser ist Leben, besonders in der Wildnis. Aber nicht jeder Bach ist trinkbar.

Deshalb immer eine Möglichkeit zur Wasseraufbereitung dabei haben, sei es ein Wasserfiltrierfilter oder Wasserreinigungstabletten.

[Lies hier alles zu Wasser finden, sammeln und aufbereiten.](#)



## Fußpflege

Lange Wanderungen können die Füße belasten.

Blasen, Druckstellen, Schwielen - all das willst du vermeiden.

Spezielle Wandersocken, Blasenpflaster und Fußpuder können hier Wunder wirken.

**Denk dran: In der Wildnis sind deine Füße dein Fortbewegungsmittel Nummer eins!**

Lies daher: [Wie vermeide ich Blasen beim Wandern und wie behandle ich sie erfolgreich?](#)





## Ernährung und Hydration

Ein gesunder Körper ist ein hygienischer Körper.

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichendes Trinken sind daher unerlässlich.

Und vergiss nicht, hier auf Hygiene zu achten: Hände waschen oder desinfizieren, bevor du isst oder trinkst.



## Schlafhygiene

Ein guter Schlaf ist wichtig, um in der Wildnis fit zu bleiben. Ein sauberer, warmer und trockener Schlafplatz gehört dazu.

Ein sauberer Schlafsack, ein gutes Kopfkissen - all das macht die Nacht in der Wildnis zu einem erholsamen Erlebnis.

Lies daher: [Tief schlafen, ausgeruht aufwachen – die wichtigste Fähigkeit eines Waldläufers](#)





## Vermeidung und Umgang mit Müll (Abfallmanagement)

Das Thema Müll ist etwas, das wir in unserer modernen Welt oft vergessen, besonders wenn wir uns in die Wildnis begeben.

**Im Wald gibt es keinen Müllabfuhrdienst** und der verantwortungsvolle Umgang mit unseren Abfällen ist entscheidend.

*Dein Müll, dein Problem – so einfach ist das.*

Es ist ein verbreitetes Missverständnis, dass alle Abfälle in der Natur abgebaut werden.

Im Grunde gehört nichts in die Natur – noch nicht mal eine Bananenschale. Den schon eine [Bananenschale braucht bis zu 5 Jahre, damit sie zersetzt wird.](#)

Die Lösung?

Pack es ein, nimm es mit.

**Alles, was du in die Wildnis hineinträgst, solltest du auch wieder hinausbringen.**

Verpacke deine Abfälle so, dass sie nicht herumfliegen oder versehentlich zurückgelassen werden können. Eine einfache Plastiktüte kann hier ein effektives Werkzeug sein.

Aber nicht nur das.

**Wenn du kannst, minimiere den Abfall, den du überhaupt erst erzeugst.**

Wähle Produkte mit weniger Verpackung und plane deine Mahlzeiten sorgfältig, um Lebensmittelabfälle zu vermeiden.

Und denk daran, es geht nicht nur darum, die Natur sauber zu halten.

Eine gute Lagerhygiene hilft auch dabei, Tiere von deinem Lager fernzuhalten.

Bären, [Waschbären](#) und andere Tiere können von den Gerüchen deiner Lebensmittel und Abfälle angezogen werden.

Das ist nicht nur für dich gefährlich, sondern kann auch zu ungesunden Verhaltensänderungen bei den Tieren führen.

Die Wildnis ist kein Ort, den wir besuchen.

Es ist unser Zuhause. Behandeln wir es mit Respekt und hinterlassen wir es so, wie wir es vorgefunden haben - oder sogar noch besser.

## Umgang mit der Menstruation im Outdoor-Bereich

Natürlich stellt die Menstruation eine zusätzliche Herausforderung dar, wenn du draußen unterwegs bist.

Aber, mit etwas Voraussicht und Planung, ist es absolut machbar und sollte dich nicht davon abhalten, deiner Naturverbundenheit nachzugehen.

Zum einen ist die richtige Ausrüstung entscheidend. Egal, ob Menstruationstassen, Tampons oder [Menstruationsschwämme](#), alle Optionen sind tragbar und praktisch. Besonders die Tassen und Schwämme sind wiederverwendbar und daher umweltfreundlich, da sie Abfall reduzieren.



Stets vorbereitet zu sein, bedeutet auch, verschließbare Plastiktüten für gebrauchte Produkte bereitzuhalten. "[Leave No Trace](#)" gilt auch hier. Für die nötige Reinigung können biologisch abbaubare Feuchttücher oder ein Fläschchen mit Wasser und Seife hilfreich sein.

Falls du nach einer effizienten und umweltfreundlichen Alternative suchst, könnte eine



Menstruationstasse wie die von [Lunette](#) für dich interessant sein.

Es erfordert etwas Übung, aber einige Vorteile überwiegen. Sie sind nicht nur schonender für die Scheidenflora, sondern können auch mehr Blut als Tampons aufnehmen, wodurch der Wechsel seltener notwendig ist.

Es wäre ratsam, dich zu Hause in Ruhe an die Verwendung zu gewöhnen, bevor du sie draußen einsetzt. Bei der Reinigung reicht es, wenn du deine Menstruationstasse gründlich mit Wasser abspülst.

**Zu guter Letzt, scheue dich nicht, offen über das Thema zu sprechen. Es ist nichts, wofür man sich schämen sollte.**

Indem wir das Stigma abbauen, ermutigen wir (auch wir Männer) mehr Frauen, ihre Liebe zur Natur zu leben, ohne sich von ihrer Periode einschränken zu lassen.

Erinnere dich daran, dass die Natur für uns alle da ist, unabhängig von unserem biologischen Zyklus.



## **Augenhygiene (z. B. Umgang mit Kontaktlinsen)**

Die Augenhygiene ist ein weiterer wichtiger Aspekt der Outdoor-Hygiene, insbesondere für diejenigen, die Kontaktlinsen tragen.

**Wenn du Kontaktlinsen trägst, ist Sauberkeit von größter Bedeutung, um Infektionen und Reizungen zu vermeiden.**

Hier meine Tipps:

- Achte darauf, deine Hände gründlich mit sauberem Wasser und Seife zu reinigen, bevor du deine Linsen einsetzt oder herausnimmst.
- Packe genügend Linsenflüssigkeit ein.



- Bewahre deine Linsen in einem sauberen Behälter auf.

Es ist auch eine gute Idee, eine Ersatzbrille dabei zu haben, falls die Kontaktlinsen unbequem werden oder verloren gehen.

Ferner könnten Einweg-Tageslinsen eine gute Option sein, da sie weniger Pflege erfordern und keine zusätzliche Reinigungsflüssigkeit benötigt wird.

## Überlegungen zur Körperpflege bei extremem Wetter (Hitze, Kälte, hohe Feuchtigkeit)

Extreme Wetterbedingungen erfordern besondere Aufmerksamkeit in Bezug auf die Körperpflege.

### Hitze

Bei Hitze und hoher Feuchtigkeit ist es wichtig, übermäßiges Schwitzen zu verhindern, da dies [Hautproblemen](#) Vorschub leisten kann.

Trage leichte, atmungsaktive Kleidung und halte dich, wann immer möglich, im Schatten auf. Benutze ein unparfümiertes Deo, um Körpergeruch zu kontrollieren, und trinke viel Wasser, um gut hydriert zu bleiben.



### Kälte

In der Kälte kann deine Haut austrocknen und rissig werden. Achte darauf, dass du sie gut mit feuchtigkeitsspendenden Lotionen oder einer eigens hergestellten Salbe (wie eine [Harzsalbe](#)) versorgst.

Trage mehrere Schichten Kleidung, um warm zu bleiben, und achte darauf, dass die Haut, besonders an den Händen, den Füßen und im Gesicht, gut geschützt ist.

Bei extrem kaltem Wetter solltest du eine **Thermosflasche mit warmem Wasser dabeihaben**, um dich von innen aufzuwärmen und bei Bedarf deine Hände oder dein Gesicht abzuwaschen.

Denke daran, dass die Anforderungen an die Hygiene je nach Wetter und körperlicher Aktivität variieren können, also sei flexibel und passe dich den Gegebenheiten an.



## Schlussfolgerung

Die Wildnis ruft, aber sie erfordert Respekt - und ein Teil dieses Respekts besteht darin, auf unsere eigene Hygiene zu achten.

Wir haben über die Wichtigkeit der Körperpflege im Freien gesprochen, angefangen bei der Nutzung natürlicher Wasserquellen und biologisch abbaubarer Seife bis hin zur Wichtigkeit der Fußpflege und ausreichender Ernährung.

Nicht zu vergessen meine persönliche Must-Have-Liste von Outdoor-Hygieneartikeln, ohne die ich nie in die Wildnis aufbrechen würde.

Nun hoffe ich, dieser Ratgeber hat dir ein paar hilfreiche Tipps für deine nächsten Outdoor-Abenteuer gegeben.

**Vergiss nie: Hygiene ist nicht nur für dich selbst wichtig, sondern auch für die Natur um uns herum.**

Falls du Fragen hast oder mehr wissen möchtest, zögere nicht, ein Kommentar zu hinterlassen.

Ich freue mich immer, von Gleichgesinnten zu hören und ihre Geschichten zu teilen. Bis zum nächsten Mal in der Wildnis!

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>