

DIY – Do It Yourself – und kreiere nach deinen Wünschen und deinen Bedürfnissen!

Fragebogen mit den wichtigsten Fragen und Infos für einen gesunden, durchdachten Camper-Ausbau

Du möchtest dir deinen eigenen CamperVan, dein Weltreisemobil, deinen Wohnwagen oder was auch immer ausbauen?

Super, das wird mega. Damit dir nicht nur der Ausbau Spass macht, sondern vor allem das Ergebnis, habe ich dir hier einige grundlegende Fragen zusammengestellt. Bei einigen Fragen wirst du dich vielleicht wundern, warum sie für den Ausbau deines fahrbaren Zuhauses wichtig sind. Meine Erfahrung und meine Beobachtungen aus knapp 46 Jahren Camping und meiner Arbeit als Therapeutin und Trainerin haben mir gezeigt, wie wichtig es ist, genau diese Fragen im Vorfeld zu klären. **Denn so vermeidest du unterschwelligem Stress, unnötiges Genervt sein und daraus resultierend, oft völlig unnötigen Streit und Diskussionen.**

Und nicht nur das, du kannst vor allem gesundheitliche Probleme, wie Verdauungsstörungen, ungenügend oder unruhigen Schlaf, Kopfschmerzen und Verspannungen vermeiden.

Nicht umsonst hört man immer wieder, dass Familien und Paare sich gerade im Urlaub und auf Reisen plötzlich viel streiten oder krank werden. Jeder hat unterschiedliche Bedürfnisse. Und je besser du diese kennst und einschätzen kannst, je durchdachter kannst du deinen Ausbau gestalten und je grösser wird dein Wohlfühlfaktor. Denn Kompromisse gibt es auf Reisen ohnehin genug einzugehen.

Beantworte, diese Fragen als allererstes, am besten noch vor dem Kauf des gewünschten mobilen Zuhauses. Je ehrlicher und genauer du bist, je besser wird dein Ergebnis und je umwerfender, entspannter und freudiger das Reisen. Ohne unterschwelligem Stress, dafür mit höchstem Wohlfühlfaktor. Und nicht nur das, du sparst dir dadurch auch viel Zeit und Geld für unnötiges Equipment, das du für deine Bedürfnisse gar nicht brauchst!

Am Ende des Fragebogens findest du noch einige wichtige Infos zum Thema natürliche und gesunde Dämmung, sowie ein paar kleine Features, die dir den Campingalltag erleichtern.

Der Fragebogen ist unterteilt in zwei Bereiche: **Reisende und Reiseziele** und **Grundbedürfnisse**.

Der Bereich Reiseziele hilft dir bei der Fahrzeugauswahl, bei der Auswahl der Dämmstärke, bei der Auswahl der Energieversorgung, bei der Auswahl der benötigten Stabilität der Inneneinrichtung und bei der benötigten Zuladung. Die Ergebnisse fliessen natürlich auch in die Innenraumplanung mit ein. Beantworte die Fragen so genau wie möglich. Denn es macht einen grossen Unterschied, ob du hauptsächlich auf Campingplätzen übernachten möchtest und auf

Möchtest du eine individuelle Beratung für dein DIY – Camper Ausbauprojekt? Möchtest du Unterstützung bei der Raumgestaltung? Dann melde dich gern über das Kontaktformular auf meiner Website www.faszienengel.ch oder via WhatsApp oder telegram bei mir!

WhatsApp: 0041/78 333 15 04

Telegram:@marion treichl

Asphaltstrassen unterwegs bist oder ob du so frei wie möglich stehen möchtest und dafür über Stock und Stein, sprich offroad unterwegs bist.

Im Bereich Grundbedürfnisse beschäftigst du dich mit den Themen: Schlafen – Essen – Körperpflege – Alltagsroutinen, sowie Spiel und Erholung. Hier geht es vor allem um die Grundrissplanung, die Gestaltung des Schlafbereiches, der Küche, des benötigten Stauraumes und der generellen Bewegungsfreiheit im Innenraum deines Fahrzeuges.

Das Leben beim Camping findet in aller Regel mehr draussen als drinnen statt. Doch gerade hier liegt oft ein Grundfehler beim Ausbau begraben. Mein Tipp: baue auf keinen Fall nur für Schönwetter-Camping aus! Frage dich immer, wie das ganze Konzept bei Regenwetter funktioniert. Denn nörgelnde Kinder, die sich nicht bewegen können, nasse Kleidung, dreckige, nasse Hunde und kein Platz zum verstauen, keine ordentliche Kochmöglichkeit, kein Platz zum Sitzen und verweilen, können Regentage zum Albtraum werden lassen.

Im Anschluss gebe ich dir noch ein paar Tipps und Materialvorschläge für einen rundum gesunden Ausbau und stelle dir ein paar kleine Features mit grosser Wirkung vor.

Und nun ab auf die kommenden Seiten zu den Fragen:

REISENDE UND HAUPTREISEZIELE bzw. hauptsächliche Nutzung deines Campers

Hier wird der allgemeine Platzbedarf für und in deinem Camper erriert, sowie die benötigte Dämmung, die Stabilität der Einrichtung während der Fahrt und die tatsächlich benötigte Energieversorgung. Und zu allererst die entscheidende Frage: welches Fahrzeug ist für die aktuelle Zeit das richtige für Dich bzw. Euch?

- Wer kommt alles mit auf Reisen?

- alleine,
- zu zweit
- Kindern
- Hund
- Katze

Hier geht es um die grundsätzliche Auswahl des Fahrzeuges. (Bus, Van, PickUp, Offroader, Wohnwagen,...)

Mein Tipp: Das Fahrzeug nicht zu klein wählen und den Innenraum immer so gestalten, dass alle sich wohl fühlen.

- Wohin gehen die meisten Reisen?

- Eher in den Süden ins Warme
- Eher in den Norden ins Kühle
- In Städte
- Eher ländlich
- In die Berge
- Ans Meer

Hier geht's um die Dämmstärke und das Dämmmaterial, um die Auswahl der Heizung und der Stromversorgung, sowie um den benötigten Stauraum für Camping- und Sport/FreizeitEquipment.

- Wo wird am meisten übernachtet?

- auf Stellplätzen
- auf Campingplätzen
- frei

Hier geht's um die tatsächlich benötigte Energieversorgung. Anbindung an Landstrom oder Autarkie. Wenn Autarkie: für wie lange? nur ein paar Tage oder ständig?

- Auf welchem Untergrund wird hauptsächlich gefahren?

- auf Asphalt
- auf Schotterpisten
- sonstiges.....

Hier geht's um den Antrieb des Fahrzeuges: ist 4x4 wirklich nötig oder reicht ein 2RadAntrieb?

Und es geht um die Stabilität der Einrichtung: bist du nur auf Asphalt unterwegs, muss deine Einrichtung weniger aushalten, als wenn du offroad unterwegs bist. Das ist eine essentielle Frage bzgl. des höchstzulässigen Gesamtgewichtes.

Möchtest du eine individuelle Beratung für dein DIY – Camper Ausbauprojekt? Möchtest du Unterstützung bei der Raumgestaltung? Dann melde dich gern über das Kontaktformular auf meiner Website www.faszienengel.ch oder via WhatsApp oder telegram bei mir!

- **Verwendest du gern Gewürze?**
 - Ja
 - Nein
 - Wenn ja: Was sind deine Lieblingsgewürze?

.....
.....
.....

Ich persönlich liebe unser selbstgemachtes Gewürzregal im Camper. Und ich liebe Gewürze. Keine Reise – ohne ein «Gewürzmitbringsel». Denn so lebt die Erinnerung an das Reiseland auch zu Hause wieder hoch.

Doch tatsächlich geht es vor allem darum: je mehr gewohnte Gewürze du an Board hast, je ruhiger ist dein Nervensystem und deine Verdauungsorgane. **Vor allem Kinder lieben und brauchen gewohnten Geschmack!**

- **Nimmst du Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel?**
 - Ja
 - Nein
 - Wenn ja, wie müssen diese aufbewahrt werden?

Bedenke hier unbedingt den Platz und die Aufbewahrungsformen. Einige Medikamente/Nahrungsergänzungsmittel müssen gekühlt gelagert werden und dürfen weder zu hohen, noch zu tiefen Temperaturen ausgesetzt werden.

- **Welche Geräte verwendest du zu Hause am liebsten bzw. am meisten?**
 - Kochplatte
 - Backofen
 - Dampfgarer
 - Gasherd/grill
 - Elektrogrill
 - SmoothieMixer
 - Entsafter

Hier geht`s um die Gestaltung der Küche und um den benötigten Stauraum für die Lieblingskochgeräte und KochUtensilien, sowie um die Auswahl des Kühlschranks/der Kühlbox. Um die essenzielle Frage der Energieversorgung: Strom oder Gas?

Weiters geht es wieder darum, dass du gewohnte Nahrung in der gewohnten zubereiteten Form zu dir nehmen kannst. Wenn du zu Hause gerne backst bzw. viel mit dem Backofen kochst, empfiehlt es sich, auch im Camper einen dabei zu haben.

Mein Tipp: wir haben in unserer Küche keine fix eingebaute Kochanlagen. Dann bei Schönwetter kochen wir lieber draussen

Grundbedürfnis SCHLAFEN:

Wie gross ist dein Bett zu Hause?

Wie gross sind die Betten deiner Mitreisenden?

Wie fühlst du dich in engen/niedrigen Räumen?

Brauchst du es ruhig und dunkel zum Schlafen?

Musst du oder deine Mitreisenden nachts mal raus zum Pipi machen?

Bist du lärmempfindlich?

Bist du ein «Morgenmensch» oder eher eine «Nachteule»? und wie sind deine Mitreisenden?

Hast du gerne Ordnung oder liebst du das Chaos?

Hast du eine fixe Morgenroutine/Abendroutine? Und falls ja, wie sieht sie aus?

Die meiste Zeit im Camper verbringen wir in der Regel im Bett. Darum wähle dein Bett auf keinen Fall zu kurz, zu schmal oder mit zu wenig Platz zur Fahrzeugdecke. Nichts stresst mehr auf Dauer als unzureichender, unruhiger Schlaf. Das gilt natürlich für alle Mitreisenden. Frage dich bzw. euch: sind wir wirklich happy mit Umbaulösungen, die jeden Tag stattfinden müssen (z.B. den Essbereich in Betten für die Kinder umbauen)

Möglich ist alles und die meisten denken vorher, das wird schon irgendwie klappen. «Da habe ich schon Platz, das geht schon»

Doch bedenkt auch immer: Kinder werden grösser und schwerer und ein Umbaubett ist meistens ziemlich unbequem.

Genauso unpraktisch ist es, wenn einer nachts raus muss aufs Klo und dabei über alle anderen klettern muss bzw. der Platz im Camper sehr begrenzt ist und die anderen dabei in ihrem Schlaf gestört werden. Oder du dir dein Bedürfnis sogar zurückhältst, nur um die anderen nicht zu wecken und dann selbst nicht mehr schlafen kannst.

Oft ist es besser mit kleinen Kindern einen grösseren Van zu nehmen oder auf einen Wohnwagen umzusteigen. Einfach, weil man flexibler ist. Kinder haben im Urlaub sowieso schon ungeheuer viele neue Eindrücke zu verarbeiten. Das geschieht nachts im Schlaf. Da sollte die Nacht möglichst entspannt und ruhig verlaufen. Ist das Bett nun unbequem, zu kurz oder zu schmal oder das Kind fühlt sich in der Höhe nicht wohl, muss aber nun im Dachzelt, Alkoven etc. schlafen, so wird es nicht wirklich zur Ruhe kommen. Bedenke: Genauso wenig wirst du als Elternteil zur Ruhe kommen, weil du unterbewusst immer im Kopf hast, dass das Kind z.B. von einem Bett in erhöhter Lage fallen könnte (trotz vorhandener Absturzsicherungen).

All das gilt nicht nur für Kinder. Auch wir Erwachsenen haben viel zu verarbeiten, vor allem, wenn tagsüber viel unternommen wird.

Ich könnte dir hier noch viele weitere Faktoren aufzählen.

Mein TIPP: geh` beim Thema Schlaf keine Kompromisse ein. Wähle dein Bett lang und breit genug und mit genügend Abstand zur Decke über dir. Dämme die Wände im Schlafbereich extra gegen Lärm, bedenke den Lichteinfall und achte darauf, dass so wenig Kabel und Stromversorgung etc. wie möglich unter dem Bett verbaut werden. Am besten planst du den Platz für den Stromanschluss / die Elektroeinheit am anderen Ende deines fahrbaren Zuhauses ein.

Dein Nervensystem und dein Körper werden es dir 1000fach danken! Du schläfst tiefer, erholt und kommst leichter wirklich zur Ruhe. So hast du tagsüber viel mehr Energie zur Verfügung, um die schönen Dinge des Reisens auch wirklich geniessen zu können.

Möchtest du eine individuelle Beratung für dein DIY – Camper Ausbauprojekt? Möchtest du Unterstützung bei der Raumgestaltung? Dann melde dich gern über das Kontaktformular auf meiner Website www.faszienengel.ch oder via WhatsApp oder telegram bei mir!

Grundbedürfnis Körperpflege und das kleine und grosse Geschäft

Brauchst du zwingend eine Dusche bzw. eine «Badezimmer» in deinem Van/Wohnwagen?

Brauchst du zwingend einen eigenen Raum für s WC?

Möchtest du nur das kleine oder auch das grosse Geschäft im Camper erledigen und dann natürlich auch entsorgen?

Die Fragen der Fragen. Eine Dusche bzw. ein Bad braucht einiges an Platz, sowie eine durchdachte Wasser- und Stromversorgung. Weiters stellt eine Dusche auch immer eine gewisses Risiko für Schimmelbildung und Schäden durch Feuchtigkeit im Fahrzeug dar.

Stehst du viel auf Campingplätzen, so stehen dort immer Duschen zur Verfügung (die man dann nicht selber putzen muss)

Chemietoiletten belasten die Umwelt und es gibt schon top Lösungen bei Trockentrenntoiletten.

Mein Tipp: irgendeine Toilettenlösung sollte immer an Board sein, denn nichts Schlimmeres als du musst dringend aufs Klo und kannst nicht gehen. Das ist ungeheurer Stress für den Körper. Dieses Bedürfnis sollte tatsächlich auf keinen Fall für längere Zeit unterdrückt werden. Auch wenn du nachts extra raus musst, um auf die Toilette gehen zu können, so ist das natürlich machbar. Doch angenehmer ist, wenn du weiss: «ich habe mein Klo dabei».

Grundbedürfnis Bewegung im Raum/ spielen /erholen

Magst du enge Räume?

Möchtest du eine individuelle Beratung für dein DIY – Camper Ausbauprojekt? Möchtest du Unterstützung bei der Raumgestaltung? Dann melde dich gern über das Kontaktformular auf meiner Website www.faszienengel.ch oder via WhatsApp oder telegram bei mir!

WhatsApp: 0041/78 333 15 04

Telegram:@marion treichl

Welche Farben hast du gerne?

Fühlst du dich in dunklen Räumen wohl oder hast du es lieber hell und «luftig»?

Welche Oberflächen hast du gerne? (glatt/rauh/Holz/Plastik)?

Welche Spiele spielt ihr gerne und wieviel Platz benötigt ihr dafür?

Wie sieht es mit Erholung tagsüber aus?

Wieviel Zeit brauchst du bzw. Deine Mitreisenden für dich/euch?

Das sind essenzielle Fragen, die sehr wichtig sind für die Innenraumgestaltung deines Campers und noch wichtiger für dein bzw. euer aller Nervensystem! Es gibt auch im DIY Bereich immer wieder Trends und Modeerscheinungen, was Farbgestaltung und Materialauswahl betrifft. Diese Trends entsprechen dir aber vielleicht gar nicht wirklich. All das führt zu immensem unterbewusstem Stress! Je mehr Bewegungsfreiheit und durchdachter Stauraum, je besser das Wohngefühl!

Je praktischer der Zugang zu allem und je weniger man etwas umbauen muss (z.B. Sitzgelegenheiten in Schlafbereiche), desto besser. Wenn z.B. Kinder tagsüber noch schlafen oder du gerne ein Mittagsschläfchen hältst und du dafür alles umbauen musst, während andere

Möchtest du eine individuelle Beratung für dein DIY – Camper Ausbauprojekt? Möchtest du Unterstützung bei der Raumgestaltung? Dann melde dich gern über das Kontaktformular auf meiner Website www.faszienengel.ch oder via WhatsApp oder telegram bei mir!

WhatsApp: 0041/78 333 15 04

Telegram: @marion treichl

Familienmitglieder gerne am Tisch sitzen und z.B. etwas schreiben möchten, so wird's bei Regenwetter ganz schnell ungemütlich. Das führt wieder zu unterbewusstem Stress und endet vielleicht in Kopfschmerzen, Verspannung oder vor allem bei Kindern in Verdauungsbeschwerden oder Wutattacken.

Mein TIPP: achte bei der Farb- und Raumgestaltung darauf, dass du dich so wohl wie möglich fühlst und folge nicht einfach irgendwelchen Trends. Das gilt natürlich auch für die Mitreisenden. Je mehr Reisende, je komplizierter kann das werden. Darum überlegt gemeinsam, um die beste Lösung zu finden, die euch langfristig Freude macht.

Ich persönlich mag zum Beispiel keine Oberschränke im Camper. Erstens hatte ich nie Lust aufs Bett zu krabbeln, um zu den Schränken zu gelangen, zweitens kann man da nur ganz leichte Dinge verstauen und drittens habe ich lieber «Kopffreiheit». Wir haben uns daher einen grossen Schrank und ein Schubladenelement gebaut, in denen der gesamte Küchenbedarf und alles was sonst so wichtig ist, Platz hat. Siehe da, alles wirkt grösser, freier, luftiger.

Weiters läuft der Urlaub, die Reise wesentlich entspannter ab,

*Ich wünsche Dir von Herzen gutes Gelingen, viel Spass,
viel Freude und natürlich wundervolle Reisen und
Erlebnisse mit deinem Camper.*

Hier noch ein paar Tipps für gesunde Materialien und «kleine» Features mit grosser Wirkung:

- **Rollkork, Sprühkork und Backkork:** für die Isolierung der Wände, der Decke und des Bodens: feuchtigkeitsregulierend, schallisierend, umweltfreundlich, temperatenausgleichend, sorgt für ein absolutes Wohlfühl
- **Schafwolle für die Dämmung der Wände und als Matratzenauflage im Bett:** (hält auf Kork ohne Kleber!): feuchtigkeitsregulierend, temperatenausgleichend, schallisierend (sorgt im Winter für Wärme und im Sommer für Kühle)
- **Schafwolle für die Dämmung der Wände und der Decke im Schlafbereich:** gibt ein kuscheliges Wohngefühl, schalldämmend, feuchtigkeitsregulierend, Temperatenausgleichend

Möchtest du eine individuelle Beratung für dein DIY – Camper Ausbauprojekt? Möchtest du Unterstützung bei der Raumgestaltung? Dann melde dich gern über das Kontaktformular auf meiner Website www.faszienengel.ch oder via WhatsApp oder telegram bei mir!

WhatsApp: 0041/78 333 15 04

Telegram:@marion treichl

- **Zirbenholz:** wirkt beruhigend auf unser Herz-Kreislaufsystem und auf unser Nervensystem, sehr angenehm in der Haptik und absolut schön anzusehen
- **Achte beim Ausbau auf eine gute Gewichtsverteilung im gesamten Fahrzeug!** Schweres gehört nach unten und eher in die Mitte des Fahrzeugs
- **Achte auf ausreichend Luftzufuhr durch Lüftungsschlitze im Boden und ev auch an der Decke**
- **Edelsteine wie Edelschungit, Turmalin oder Rosenquarz:** halten z.B. elektromagnetische Strahlung ab und noch so einiges mehr
- **Ätherische Öle (ohne Alkohol!):** tragen zu einer Wohlfühlatmosphäre bei, halten lästige Insekten fern und binden unangenehme Gerüche nach dem Kochen oder

*Folge deinem Herzen, deinen Sinnen
und deinen Bedürfnissen beim
Ausbau deines Campers!
Und du wirst Freude ernten!*

Deine Marion