

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 37 (1980)

**Heft:** 11

**Artikel:** Wandern im Wald

**Autor:** Krebs, E.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993918>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Wandern im Wald

Dr. E. Krebs, alt Oberforstmeister

Ein Teil der modernen Zivilisationskrankheiten ist durch die stete Überforderung der Menschen, die heutigen Lebensgewohnheiten und die leidige Bewegungsarmut bedingt. Sodann haben schroffe Eingriffe in die Umwelt durch Technik und Wirtschaft die natürlichen Lebensgrundlagen verschlechtert.

Das Erholungsbedürfnis der Menschen ist daher grösser geworden. Zur Erhaltung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit ist eine möglichst häufige Ausspannung am Abend oder über das Wochenende unerlässlich. Leider wird aber die nötige Erholung vielfach auf falsche Weise gesucht. Es ist sinnlos, für eine kurfristige Erholung weite Strecken im Auto zu fahren, um dann in zeit- und nervenaubenden Kolonnenfahrten wieder heimzukehren. Viel wirksamer ist das Aufsuchen leicht erreichbarer Naherholungsgebiete. Aber auch hier wird der Erholungszweck nur teilweise erreicht, wenn man mit dem Auto bis zu einem hübschen Plätzchen fährt, Liegestühle, Kofferradio und Gartengrill auslädt und den ganzen Tag beim unentbehrlichen Fahrzeug bleibt. *Die nachhaltige Erholung muss durch Wandern in frischer Luft, in der Stille, in der freien Natur gesucht werden.*

### Der Erholungswert der Wälder

Der Wald bietet für den Erholungsvorgang im Menschen optimale klimatische und hygieni-

sche Bedingungen. Kommen wir aus dem Betrieb der Stadt in die weiten, grünen Hallen des Waldes, wo Stille herrscht und wohltuendes Licht uns umfängt, dann spüren wir beglückend, dass wir den Alltag hinter uns gelassen haben. Uns packt die grossartige Lebensgemeinschaft tausender Arten von Pflanzen und Tieren, die durch unlösbare, unentwirrbare Beziehungen miteinander verbunden sind. In unserer Kulturlandschaft sind die Wälder die einzige Formation, die noch den Charakter des Naturhaften, des Naturhaften besitzt. Der Aufenthalt im Wald wird daher zum echten Naturerlebnis. Für den Erholungsvorgang ist das von grösster Bedeutung. Die Luft ist im Wald sauber und frisch. Messungen haben ergeben, dass 1 ha Föhrenwald jährlich 30-35 Tonnen, 1 ha Buchenwald bis 70 Tonnen Staub aus der durchstreichenden Luft ausfiltriert. Wir atmen daher beim Betreten des Waldes tief auf; wir erkennen, was für herrliche Gaben der Natur saubere Luft und reines Wasser sind, Gaben mit denen wir lange, viel zu lange recht sorglos umgegangen sind.

Das Recht, den Wald zu betreten, wie es das Zivilgesetzbuch jedermann gestattet, ist von grösster Bedeutung. Wir dürfen den Weg verlassen, quer durch den Wald gehen; wir können die zahllosen grossen und kleinen Wunder, die Schönheiten des Waldes, die unfassbare Mannigfaltigkeit des Lebens im Wald in direktem Kontakt in uns aufnehmen. Grosse Wälder sind Oasen der Ruhe. Im Wald ist es still. Wir finden Gelegenheit, uns mit unseren eigenen Problemen zu befassen, den Weg zu uns selbst zurückzufinden. Heute, wo wir uns immer weiter vom Ideellen, vom Gefühlsmässigen entfernen, sind solche Stunden der Selbstbesinnung wichtiger als je. Wir erkennen dann vielleicht, dass unsere Arbeit, Verdienst und Vergnügen, Erfolg oder Misserfolg nicht das Einzige, Höchste sind im Leben, dass noch etwas da ist, das wir trotz unserer Technik nicht zu beherrschen vermögen. Uns ergreift die Ehrfurcht, die Ahnung vom stillen, unbirrbaren, ewig rhythmischen Wechsel im Walten der Natur.

Der Wald gehört daher zu den wertvollsten und unentbehrlichsten Elementen der Erholungslandschaft. Wer den Wald kennen gelernt hat, wer ihn in seinem Wesen erspürte, der wird immer wieder kommen, dem wird die Entspannung im Wald zum unersetzlichen Lebensbedürfnis.

### Die Gestaltung des Erholungswaldes

In den für die Erholung besonders wichtigen Wäldern hat die Forstwirtschaft ihre Massnahmen primär auf die nachhaltige Förderung der Erholungsfunktion zu richten. Die Leistungsfä-

higkeit der Wälder und der angrenzenden offenen Erholungsgebiete ist durch verschiedene Vorrichtungen zu steigern:

1. Ein grosser Teil der Erholungssuchenden fährt mit dem Auto in die Erholungsgebiete. An geeigneten Orten sind daher vermehrt Kleinparkplätze einzurichten. Je nach örtlichen Verhältnissen können kleine Grundstücke ausserhalb des Waldes als bekieste Plätze mit einer lockeren Bepflanzung angelegt werden. An andern Orten werden vielleicht die ersten 100 m der Waldstrasse zum Befahren freigegeben und genügend verbreitert, damit eine Schrägparkierung möglich ist. Derartige Verbreiterungen dienen im Winter auch als Holzlagerplätze.
2. Waldstrassen und Flurwege, die nicht dem Durchgangsverkehr dienen, sind für den Fahrverkehr zu sperren. Irgendwo beim Waldeingang wird daher die Fahrverbotstafel dem Motorfahrer gebieten: bis hierher und nicht weiter, steig nun aus und wandere!
3. Damit Erholungssuchende, die mit dem Auto zufahren, am Schluss wieder zu ihrem Fahrzeug zurückkommen, müssen in unseren Erholungsgebieten, wie das im Ausland schon in vielen Regionen der Fall ist, Rundwanderwege für ein-, zwei-, drei- oder mehrstündige Wanderungen angelegt und bezeichnet werden. Auch dort, wo solche Wanderwege allenfalls an guten Verpflegungsstätten vorbeiführen sei aber ein Picknick im Wald empfohlen, denn für Kinder und Erwachsene ist bei schönem Wetter die Wurst am Spiess begehrter als ein teures Menü im Gasthof.
4. Längs der Wanderwege, an schönen Aussichtspunkten und in landschaftlichen besonders reizvollen Gebieten sind vermehrt Ruhebänke, Tische, Feuerstellen, Abfallkörbe, Lagerplätze und Spielwiesen usw. einzurichten.

### Die Pflicht des Wanderers

Alle Anlagen, die die Wälder erschliessen und ihre Erholungswirkung fördern, sind durch den Staat, die Gemeinden und öffentliche Körperschaften zu finanzieren. Es kann nicht den Privatwaldbesitzern oder ländlichen Gemeinden zugemutet werden, diese zusätzlichen Aufwendungen zu erbringen, um das Erholungsbedürfnis der Bevölkerung der Ballungsgebiete zu stillen. In den stark begangenen Zonen müssen die Waldbesitzer ohnehin Schäden durch Bodenverhärtung, Zerstörung von Jungpflanzen durch Schneiden und Brennen in Kauf nehmen. Das allgemeine Betretungsrecht von Wald und Weide ist ein ungeheures Vorrecht der Allge-



meinheit, das für die Volkserholung unschätzbar wichtig ist. Dieses Recht bringt aber auch Verpflichtungen. Der Wanderer soll sich auf fremdem Eigentum aufführen wie ein anständiger Besucher in einer fremden Stube. Gedankenlose und böswillige Schädigungen sind zu unterlassen. Die Abfälle, die im Zeitalter der Wegwerfpackungen und Kunststoffe immer umfangreicher werden, sind, soweit sie sich nicht schadlos verbrennen lassen, wieder nach Hause zu nehmen und der Kehrichtabfuhr zu übergeben. Der Wanderer soll sich an Pflanzen und Tieren freuen; er muss sich aber bewusst sein, dass er sie zu schonen hat. Sie alle sind, wie der Mensch selbst, Bestandteil der unendlichen Natur.

Eine Übersichtskarte des Pfälzer Waldes in Johanniskreuz macht auf die vielseitigen Erholungsmöglichkeiten der Region aufmerksam. Sie enthält aber auch folgenden sinnigen Spruch: «Wenn Sie zu Hause Unrat, Papier, Asche und leere Zigarettenenschachteln, Konserveindosen auf Ihren echten Perser streuen, dann dürfen Sie das auch im Wald tun!»

#### Schutz des Waldes

Angesichts der weiteren Zunahme der Bevölkerung und der immer schärfer werdenden Gefährdung von Boden, Wasser, Luft, Landschaft, Natur sind die Schutz- und Erholungsleistungen des Waldes von lebensentscheidender Bedeutung. *Damit steht die Erhaltung des Waldes im Vordergrund unserer staatspolitischen Bemühungen.* Die Sicherung der heimatlichen Landschaft und der Mannigfaltigkeit der Natur sind Aufgaben, die noch wichtiger, noch entscheidender sind als die ökonomische Entwicklung des Landes, denn auch der höchste Lebensstandard und die entwickelteste Technik können auf die Dauer die gesunde Umwelt, in der wir leben müssen, nicht ersetzen.

## Umstieg auf das Zweirad hilft Treibstoffverbrauch senken

Eine grossangelegte Befragung unter den Besuchern der letzten internationalen Fahrrad- und Motorrad-Ausstellung in Köln hat ergeben, dass 83,1 Prozent der Radfahrer ihr Fahrzeug für Fitness und Freizeit nutzen, dass aber 61,9 Prozent mit dem Rad auch zur Arbeit, zur Schule und zum Einkauf fahren. Zum Gesundheitsmotiv wurden überwiegend «zeitlich schneller» und «Geld sparen» genannt. Zu den Auto-Kilometerkosten kommt schliesslich die Parkplatz- oder Parkhausgebühr hinzu. Im Stadtzyklus ist der Treibstoffverbrauch zudem wesentlich höher als über Land. Tatsächlich fährt man zur und in der City mit dem Velo und Mofa ebenso schnell wie der Autofahrer, innerstädtisch sogar bedeutend schneller. Staus können leicht umfahren werden, und die Parkplatzsuche besteht nicht.

Ein vielfacher Umstieg auf das Zweirad für den Einkauf, zur Arbeit und zur Schule hängt massgeblich von der Bereitstellung von Radwegen und Abstellplätzen ab. Ausländische Beispiele bestätigen diesen Trend klar. Mit der Verkehrsentsmischung sinken auch die Unfallzahlen der Zweiradfahrer, und ein verminderter Abgasausstoss lässt die Umwelt mit allen kausalen Zusammenhängen, die auch bis zur Fassadenverschmutzung reichen, profitieren. In der Schweiz befindet sich in Richtung Verkehrsentsmischung zwar vieles in der Planung, aber die Ausführung wird immer wieder verzögert, weil angeblich das Geld fehlt. Anderseits zeigen Beispiele, dass sich Radwege auch ohne Kunstbauten und ohne grosse Kostenfolge signalisieren lassen. Vielfach wird das Energiesparergebnis, das die Verkehrsentsmischung bringen kann, noch unterschätzt.

## Gesehen, beobachtet, gehört...

### Auf das Mass kommt es an

Kürzlich kam ein Bekannter mit den Worten auf mich zu: «Gut, dass ich dich treffe. Hast du Zeit für eine Tasse Kaffee?» Als wir uns dann gemütlich gegenübersetzen, schoss er nach dem obligaten «wie geht's, wie steht's?» los: «Jetzt komm' ich überhaupt nicht mehr draus. Seit einigen Jahren wird uns der Slogan eingehämmert „Langläufer leben länger!“ Laufen stärke den Kreislauf, stelle die beste Prävention gegen den Herzinfarkt dar und anderes mehr. Und nun schreiben da amerikanische Mediziner: „Einziger Erfolg“ des Laufkults in den USA (gemeint ist die Jogging-Welle) seien irreparable Schäden am Skelett, an Knorpeln und Gelenkkapseln, Herzstörungen und Kreislaufzusammenbrüche. Ein Arzt aus Baltimore behauptete sogar, kein Sport sei so verletzungsintensiv wie das Jogging. Für die Frauen sei die blödsinnige Lauferei auch noch deshalb schädlich, weil die wippenden Brüste sich dadurch entzünden würden.»

Bei der Aufzählung all dieser schädlichen Auswirkungen schaute mich mein Gegenüber fast vorwurfsvoll an, so als ob ich dieses «Unheil» über die Menschheit gebracht hätte.

«Schau», entgegnete ich, «beweisen lässt sich bekanntlich alles. Entscheidend ist die Gewichtung der Fakten sowie deren Auslegung. Die einen erklären, der Dauerlauf führe ins Grab, die andern, er verlängere das Leben. Und beide Parteien können – und das ist das Frustrierende daran – ihre Behauptungen auch noch mit statistischem Zahlenmaterial belegen. Ob gesund oder ungesund hängt auch hier vom Mass ab, davon, wie man etwas betreibt. Kürzlich fand ich eine treffende These: Laufen sollte man so



Schweiz. Vereinigung für Gewässerschutz und Lufthygiene  
Aktion Saubere Schweiz