

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 7

**Artikel:** Zuviel des Guten ist ungesund

**Autor:** Frei, Nicole

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993042>

#### 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:** 12.01.2026

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

*Seit der Industrialisierung ging die Entwicklung unserer westlichen Gesellschaft in Riesenschritten voran. Wer hätte je daran gedacht, dass es eine Freizeitgesellschaft geben könnte? Heute stecken wir mitten drin und merken, dass auch diese Gesellschaftsform gewaltige Probleme mit sich bringt.\**

Nicole Frei

Fotos: Daniel Käsermann

\*Dieser Artikel ist bereits in der Zeitschrift Naturfreund Nr. 3/96 erschienen.

In den letzten Jahrzehnten nahm die Arbeitszeit des grössten Teils der Bevölkerung laufend ab, das Einkommen stieg an. Damit wurde einerseits «freie Zeit» geschaffen, andererseits hatte der Einzelne plötzlich auch Geld zur Verfügung, um es in seiner Freizeit zu investieren. Den Gesetzen der Marktwirtschaft gehorchend, wurden für diese potentiellen Käufer Bedürfnisse kreiert, die sie nun zu befriedigen hat-

## Auswirkungen von Sport auf die Umwelt

# Zuviel des Guten ist ungesund

ten. Reisserische Medienberichte, verheissungsvolle Werbebotschaften und Modetrends trugen dazu bei, dass die Freizeitindustrie an Bedeutung zunahm.

Parallel dazu nahm die Entwicklung in der Arbeitswelt einen eher unglücklichen Verlauf: Bewegungsarmut, Kreativitätsverlust und Leistungsdenken trugen dazu bei, dass die Arbeit für immer mehr Menschen keine Befriedigung mehr bringen konnte und somit auch die für unser Wohlbefinden zentrale Selbstbestätigung ausblieb.

Auch die Wohnverhältnisse in unwirtlichen Städten, die steigende Mobilität, der Platzmangel, Lärm und Gestank trugen ihren Teil dazu bei, dass die Menschen Ausgleich und Erholung in anderen Aktivitäten und an anderen Orten suchten.

### «Flucht ins Grüne»

Schon im letzten Jahrhundert flohen gutbetuchte Europäer vor den fabrikgeschwärzten Städten in die Natur, beziehungsweise an einen komfortablen Ort in der Natur (z.B. in ein Hotel in den Schweizer Alpen). Dieses Bedürfnis nach Abwechslung und neuen Herausforderungen in einer scheinbar intakten Umwelt verstärkte sich in unserem

Jahrhundert drastisch. Sportliche Beätigungen gewannen an Wichtigkeit, nicht zuletzt auch durch das aufkommende Gesundheitsbewusstsein und den Körperkult der letzten Jahre. Sport und Bewegung sind heute für immer mehr Menschen nicht mehr wegzudenken. Das «Grüne», d.h. Boden, Wasser und Luft, sowie die Artenvielfalt der Tier- und Pflanzenwelt, aber auch die traditionellen Kulturlandschaften werden durch die ständig zunehmenden Menschenmassen stark beansprucht, in vielen Fällen gefährdet.

### Der sportliche Mensch

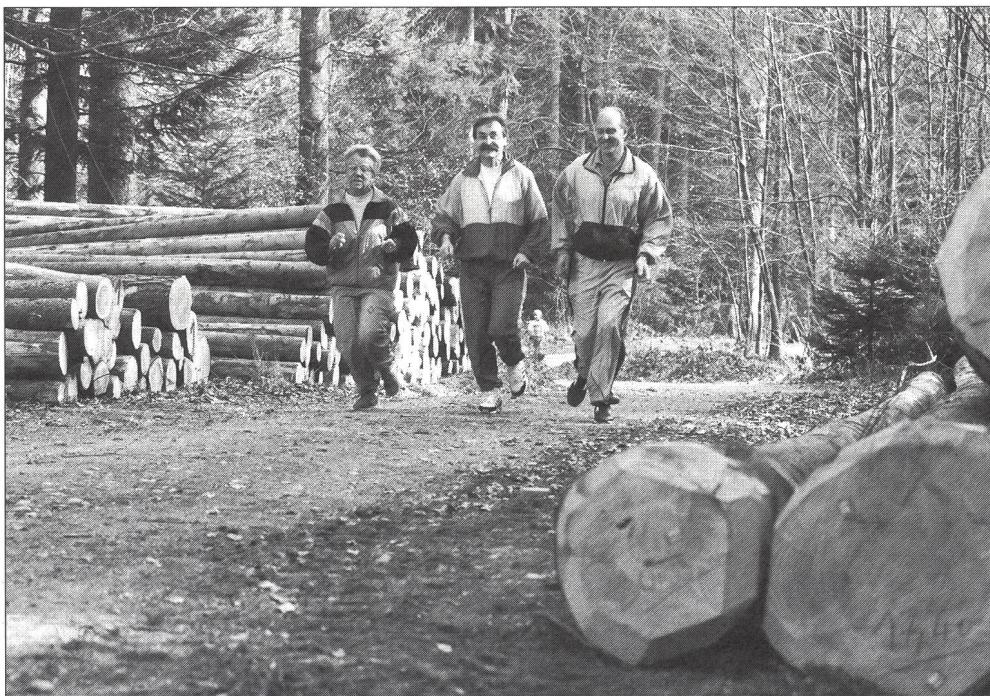
Gesundheit, Fitness, Ästhetik, Leistung, Selbstbewusstsein, Jugendlichkeit, all diese Ideale unserer Gesellschaft werden im sportlichen Menschen vereinigt. Kein Wunder also, wird die Angebotspalette der Sportarten immer umfangreicher und damit Zubehör und Bekleidung auf immer speziellere Einsatzbereiche zugeschnitten. Zusammen mit Sportgeräten und -bekleidung werden aber auch Lebensstilmerkmale verkauft, welche von orientierungslosen Konsumenten dankbar bezahlt und übernommen werden: ein riesiger Markt mit wachsender Kundschaft.

Sport ist also einerseits von der Mode, den Trends und überhaupt von den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen abhängig, andererseits aber gründet er auch ganz einfach auf den ursprünglichen Bedürfnissen des Menschen nach Bewegung, Platz, (Grenz-) Erfahrungssammlung (Lernen), Lebendigkeitsempfinden.

Laut SOV gibt es in der Schweiz momentan 26000 Sportvereine mit etwa 3,5 Millionen Mitgliedern (Doppelmitgliedschaften inbegriffen).

### Sport und Umwelt

Sport ist nicht gleich Sport. Viele Sportarten werden vorwiegend in Siedlungsgebieten ausgeführt, andere jedoch sind praktisch nur in der Natur zu finden. Adrienne Regamey hat im Rahmen ihres Praktikums bei den Naturfreunden Schweiz eine Studie gemacht, in der sie die Auswirkungen verschiedener Sportarten auf die Umwelt untersuchte. Sie bezog sich da-



bei vor allem auf Outdoor-Aktivitäten, wobei sie diese noch unterteilte in anlagegebundene (z. B. Golf, Ski alpin) und nicht anlagegebundene Sportarten (z.B. Wandern, Skitourenfahren, Gleitschirmfliegen). Im folgenden werden nun auszugsweise ihre Ergebnisse präsentiert.

Die Belastungen der Umwelt durch den Sport sind vielschichtig. Einerseits muss natürlich zwischen den diversen Sportarten unterschieden werden, andererseits ist das Mass und die Häufigkeit der Umweltbelastung oft entscheidender als die Art der Umweltbelastung. Diese Tatsachen erschweren es, allgemeingültige Kriterien bei einer Untersuchung anzuwenden.

#### Direkte und indirekte Belastungen:

- Die *direkten* Belastungen werden durch den Sportler selbst oder durch das benutzte Sportgerät verursacht. Betroffen ist die Tier- und Pflanzenwelt sowie die abiotische Umwelt.
- Die *indirekten* Belastungen sind quasi Nebeneffekte, die durch die Ausübung des Sportes entstehen. Dazu gehören: Verkehr, Landschaftsverbrauch, Energie- und Wasserverbrauch, Sondermüll durch Sportgeräte und -bekleidung, organischer und anorganischer Abfall, und nicht zu vergessen sind auch die sozialen Belastungen im Zielgebiet.

#### Vier Fallbeispiele

Die hier aufgeführten Sportarten stellen nur eine kleine Auswahl aus dem riesigen Feld sportlicher Aktivitäten dar. In diesem Sinn sollen sie vor allem bewusst machen, wie umfassend die Auswirkungen auf die Umwelt sein können. Allerdings wurden diese Sportarten auch deshalb gewählt, weil sie in der Schweiz sehr häufig betrieben werden.

#### 1. Wandern (inkl. Jogging)

Das Wandern ist zahlenmäßig die am häufigsten betriebene Sportart in den Alpen. Mehr als bei vielen anderen Sportarten haben Wanderer den unmittelbaren und bewussten Kontakt mit den Erscheinungen der Natur. Da-



durch wird nicht nur die physische und psychische Gesundheit gefördert, sondern das Naturerlebnis prägt die Einstellung zur Umwelt. Aber obwohl der Wanderer die Natur meistens sehr schätzt, kann auch er Schäden verursachen.

#### *Direkte Belastungen*

- Belastungen der Pflanzenwelt: durch Trittschäden, Trampelpfadbildung und wildes Pflücken kommt es zu Erosion, Artenrückgang und -verschiebung und generell zu Biotopbelastungen.
- Belastung der Tierwelt: wenn sich Wanderer falsch verhalten (z.B. Tiere extra verscheuchen, Hunde frei laufen lassen) oder im Rahmen von Veranstaltungen in Massen auftreten, kann die Nahrungsaufnahme und Aufzucht der Jungen gestört werden, was schliesslich zu einem Habituswechsel führen kann.

Der Hauptgrund für die Entstehung von Problemen liegt in der Empfindlichkeit des durch den Wanderer benutzten Raumes. Wie bereits angeprochen, kommt es aber auch darauf an, wie intensiv der Raum beansprucht wird. Ein einziger Tritt ausserhalb der Wege stellt sicher keine ökologische Belastung dar, anders sieht es bei massenhaftem Besucheraufkommen auf relativ geringer Fläche aus. Es braucht pro Jahr nur 600 Fusstritte auf einen Grasbüschel, um diesen zu vernichten.

#### 2. Mountainbiken

Die Beeinträchtigung der Natur kann ganz unterschiedlich sein, je nachdem, ob auf der Strasse oder Off-road gefahren wird: Während die Belastung der Natur beim Fahren auf der Strasse gering ist und dem Wandern ähnelt, kommt es beim Off-road-Fahren, vor allem auf feuchtem Untergrund, zu grossen Belastungen.

#### *Indirekte Belastungen*

- Eventuell An- und Rückreiseverkehr, Abfälle.
- Sondermüll: Velo, Bekleidung.

#### *Direkte Belastungen*

- Belastung der Pflanzenwelt durch das Bremsen beim Bergabfahren, Überfahren von Wurzeln und Ästen, häufiges Fahren derselben Route. Es kommt zu Schäden an Jungbäumen, Erosionsschäden, Trampelpfadbildung, Artenrückgang, evtl. Verbisschäden.
- Belastung der Tierwelt durch die rasche und geräuschlose Störung und den grösseren Aktionsradius. Das erhöht das Störungspotential und führt so zu Panikfluchten, Verletzungsgefahr, gesteigertem Mortalitätsrisiko usw.

#### 3. Alpines Skifahren

Diese Sportart wird einerseits in einem sehr empfindlichen Raum (Hochgebirge) durchgeführt, andererseits ist sie stark von Anlagen abhängig.

#### *Indirekte Belastungen*

Waldrodungen und Geländekorrekturen führen zu Erosion, Beein-

**Nicole Frei** studierte Ethnologie (Lizenziat) an der Universität Bern, absolvierte 1996 ein Praktikum bei den Naturfreunden Schweiz (NFS) und arbeitet gegenwärtig auf dem Zentralsekretariat des NFS. Themenschwerpunkte des Studiums: Kulturoökologie, nachhaltige Entwicklung, Tourismus und seine Auswirkungen in den bereisten Gebieten, Entwicklungszusammenarbeit.

trächtigung der Schutzfunktion des Waldes, Zerstörung wertvoller Biotope, Zerschneidung von Lebensräumen, Verbisschäden usw.

- Pistenpräparierung und Befahrung führt zur Verdickung der Bodenschicht.
- Schneekanonen führen zur Verlängerung der Ausaperungszeit, Verkürzung der Vegetationsperiode, zu Fäulnisprozessen und Pilzkrankheiten, Sauerstoffmangel, Artenverdrängung usw.
- Grund- und Oberflächenbelastung durch Ölrückstände (Pistenfahrzeuge), Skiwachs, Düngereinsatz usw.
- An- und Rückreiseverkehr, Abfälle.

#### Direkte Belastungen

- Belastungen der Pflanzenwelt durch das Skifahren: Kantenschliffschäden (bei dünner Schneeschicht werden die Probleme vervielfacht).
- Belastungen der Tierwelt durch Störung: Panikfluchten erhöhen die Verletzungsgefahr und den Energieaufwand. Das Mortalitätsrisiko ist erhöht, Habitswechsel usw.

Schlussfolgerung: Der alpine Skisport ist extrem umweltbelastend!

#### 4. Tourenskifahren

Da der Tourenskifahrer in viel kleinerer Zahl auftritt als der alpine Skifahrer und auch nicht an Anlagen gebunden ist, sind die Auswirkungen auf die Umwelt geringer. Allerdings hat der Tourenskifahrer einen grösseren Aktionsradius und auch eine bedeutsamere Flächeneffektivität. Ausserdem ist er nicht auf die Öffnungszeiten der Lifte beschränkt und kann zu jeder Tages- und Jahreszeit eine Tour unternehmen.

Konsequenz: Der Tourenskifahrer stellt eine potentielle Störung in unbelasteten, hochalpinen Räumen dar, die der alpine Skifahrer in der schon stark durch Lifte, Bergrestaurants und Skipisten belasteten Region nicht stellt.

#### Indirekte Belastungen

- An- und Rückreiseverkehr, Abfälle
- Sondermüll: Ausrüstung.

#### Direkte Belastungen

- Belastung der Pflanzenwelt: Durch die Skikanten wird die Flora zerschnitten oder verletzt, was die Lebenserwartung senkt, Erosionsprozesse fördert und damit die Sicherheit der Talbewohner gefährdet.
- Belastung der Tierwelt: Durch die unerwartete Störung kommt es zu Panikfluchten, gesteigertem Energieverbrauch (besonders bei viel Schnee), erhöhtem Mortalitätsrisiko usw. Ausserdem kann die Fortpflanzung gestört werden, und eine Verdrängung der Tiere aus ihren Lebensräumen ist möglich.

#### Sport als Sündenbock

Der Sport wird im Hinblick auf seine Umweltauswirkungen in den letzten Jahren seitens des Naturschutzes zunehmend kritisch beobachtet. Die stetig wachsende Zahl von Geräten und Nutzern und die zeitlich und räumlich expandierende Betätigung hat auch tatsächlich zu einer steigenden Belastung der Natur geführt. Im Vergleich zu anderen, vom Menschen verursachten Belastungen sind die sportbedingten jedoch oft minim. Dazu kommt, dass dem Sport auch eine sehr wichtige Rolle für die Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie der geistigen Schaffenskraft zukommt. Ausserdem ist die Betätigung in der Natur die Grundvoraussetzung für das freiwillige naturschützerische Engagement: Nur was der Mensch kennt und schätzt, wird er auch schützen.

Was kann nun also getan werden?

#### Die sportliche Zukunft

Das übergeordnete Ziel aller Sporttreibenden ist, seine Sportart in einer schönen und intakten Landschaft auszuüben. Das bedeutet, dass allgemeine umweltschützende Massnahmen auch von Sportverbänden und den Sporttreibenden selbst angestrebt werden müssten. Ein erster wichtiger Aspekt ist die Umweltbildung, die in Vereinen und an Veranstaltungen gefördert werden sollte. Der zweite Schritt, das Handeln, gestaltet sich schon etwas schwieriger. Hier ein paar konkrete Vorschläge für den einzelnen Sportler/-in.

- Selbstbeschränkung (müssen es so viele verschiedene Sportarten sein?).
- Woher stammen Ausrüstung und Bekleidung? (Öko-labels beachten.) Wie entsorge ich sie?
- Eventuell gewisse Sportprodukte boykottieren.
- An- und Rückreise: öffentliche Verkehrsmittel benutzen.
- Lokale Produkte kaufen (z.B. den Käse beim Bergbauern).
- Angemessenes Verhalten in der Landschaft: grundsätzlich sollte die ausgeübte Sportart der Umgebung angepasst werden, Vegetation und Tierwelt schonen, Abfälle gerecht entsorgen.
- Beim Wandern auf den Wegen bleiben.
- Beim Mountainbiken: wenn möglich ebenfalls nur vorhandene Wege benutzen.
- Beim Ski- und Skitourenfahren: auf genügend Schnee achten, Abfahrten (und Aufstiege) durch dichten Wald vermeiden, von Schneekanonen präparierte Pisten meiden (muss man in schneearmen Wintern unbedingt bis Ostern Skifahren?).

Mit dem arg strapazierten und überreizten Begriff des sanften Tourismus wurde in den letzten Jahren und Jahrzehnten vielerorts Etikettenschwindel betrieben. Dasselbe darf mit «sanftem Sport» nicht geschehen.

#### Literatur

Regamey, Adrienne. Naturfreunde Schweiz, 1995: Outdoor-Sport und Umwelt, Bern. ■

