

Wie man sich fit hält, ohne der Umwelt zu schaden

Passen Freizeitsport und Nachhaltigkeit zusammen? Ja, meinen Experten. Sofern wir ein paar Regeln beherzigen.

Sara Peschke
19.07.2019, 14.30 Uhr

 Drucken  Teilen



Aufräumen nach der Schneeschmelze: Freiwillige Helfer sammeln ein, was im Winter auf der Skipiste gelandet ist.

Laurent Gilliéron /
Keystone

Das Gesundheitsbewusstsein wächst weiter: Jeder neunte Schweizer ist Mitglied in einem Fitnessstudio, vor vier Jahren war es noch jeder elfte. Etwa zwei Millionen Schweizer treiben aktiv Sport in einem der 19 000 Vereine des Landes, und die Anzahl der Outdoorsportler steigt kontinuierlich. Doch während der Mensch profitiert, geht es der Umwelt mit dieser Entwicklung nicht immer ganz so gut.

Fabian Putzing ist Geschäftsführer von Sustainable Sports, einem Schweizer Startup, das Sportorganisationen wie Vereine, Verbände oder Grossanlässe in Fragen der Nachhaltigkeit berät. Er sagt: «Es ist wichtig, dass wir uns bewegen. Aber wir müssen uns ernsthafte Gedanken über das Wie machen.» Wie also können wir uns sportlich betätigen und die Nachhaltigkeit nicht aus dem Blick verlieren?

1. Mobilität verringern / umsichtig planen

Rein in die Laufschuhe, raus aus der Tür und los – das ist nicht immer und überall möglich. Dasselbe gilt fürs Schwimmen, für Radtouren, Klettern oder den Wintersport: Bevor wir damit anfangen können, müssen wir oft eine Fahrtstrecke zurücklegen. Eine jüngere Studie des Bundesamts für Raumentwicklung zeigt, dass Schweizer 2015 pro Person und Tag im Durchschnitt 19 Kilometer Wegstrecke zu Freizeitzielen absolviert haben; das sind knapp 40 Prozent der täglichen Gesamtstrecke. In vielen Fällen ist das Auto im Einsatz.

Fabian Putzing rät: «Natürlich sollten wir uns so häufig wie möglich mit ÖV fortbewegen. Wenn das nicht geht, sollten wir uns um Fahrgemeinschaften bemühen.» Das betrifft insbesondere die Alpen, denn dorthin reisen rund 80 Prozent aller Freizeitsportler mit dem Auto. Eine Alternative bietet zum Beispiel das «Alpentaxi», eine interaktive Plattform, auf der rund 300 lokale Transportunternehmen versammelt sind. So möchte die Alpenschutzorganisation Mountain Wilderness die Lücke zwischen der letzten ÖV-Haltestelle und dem Ausgangspunkt für Touren schliessen.

2. In gutes Material investieren

Die Hersteller von Sportartikeln geben Hobbysportlern gern das Gefühl, dass eine neue Saison mit neuem Material beginnen muss. Und in wenig anderen Lebensbereichen sind wir Verbraucher so konsumfreudig wie in der Freizeit. «Es ist völlig okay, Geld für hochwertiges Material auszugeben», sagt Putzing, «aber dann eben nicht so oft.» Er empfiehlt, die Utensilien so lange wie möglich zu nutzen und sie lieber einmal mehr reparieren zu lassen.

Zudem hilft es der Umwelt, wenn wir uns die Etiketke vor dem Kauf ansehen: Für die Herstellung der Funktionskleidung werden immer noch von vielen Firmen perfluorierte Chemikalien (PFC) eingesetzt. Sie sorgen dafür, dass Wasser und Schmutz von der Kleidung abperlen und diese sich auch bei anhaltender Nässe trocken und leicht anfühlt. Das Problem: Während der Herstellung der Kleidung werden PFC-Moleküle freigesetzt, die sich in der Nahrungskette anreichern und im Verdacht stehen, krebserregend zu sein. Kleinere Outdoor-Marken wie Fjällräven oder Rotauf bieten bereits ganze Kollektionen funktioneller Kleidung ohne PFC an, grössere Hersteller wie Vaude oder Gore haben sich immerhin klare Ziele für PFC-freie Kleider gesetzt.

3. Spuren minimieren

Dass jeder Freizeitsportler seinen Müll korrekt entsorgt, sollte selbstverständlich sein. Es gibt aber auch Hinterlassenschaften in der Natur, von deren Existenz wir wenig Ahnung haben. Neben den PFC-Molekülen trifft das zum Beispiel auf das Wachs zu, mit denen Wintersportler ihre Ski und Snowboards behandeln. «Das Wachs bleibt im Schnee haften und geht von dort ins Grundwasser», sagt Putzing. Umweltschonender sei Phantom, ein relativ neues Produkt der US-Firma DPS, das das herkömmliche Wachs ersetzen soll.

Bleibende Spuren lässt auch das Outdoor-Klettern zurück, nämlich dann, wenn fixe Sicherungsvorrichtungen in den Fels eingebracht werden. In den vergangenen Jahren wurde deshalb aus einer alten Klettertechnik ein neuer Trend: das sogenannte clean climbing, bei dem nur mobile Sicherungsmittel eingesetzt werden.

4. Bewusstsein entwickeln

Der erste Schritt auf dem Weg zu einem nachhaltigeren Freizeitverhalten ist, sich selbst immer wieder in seinem Tun zu hinterfragen – auch in den kleinen Dingen: Wie lange lasse ich das heisse Wasser beim Duschen laufen? Transportiere ich mein Getränk in einer rezyklierbaren und wiederverwendbaren Flasche? Unterstützt die ausgewählte Skiregion nachhaltigen Tourismus (wie etwa der Zusammenschluss der Alpine Pearls)? «Es mag abgedroschen klingen», sagt Putzing, «aber auch der kleinste Beitrag, die kleinste Verhaltensänderung hilft der grossen Sache.»

Innovationen für mehr Nachhaltigkeit

Kleidung aus Meeresmüll



Meeresschildkröten, in deren Nasenlöchern Plastikstrohhalmstecken, Fische, deren Körper von einem Fischernetz eingeschnürt werden: Es sind Bilder, die sich ins Gehirn brennen. Immer mehr Firmen versuchen, den Müll in den Meeren zu reduzieren, indem sie neue Artikel aus Plastikabfällen produzieren. Das deutsche Unternehmen Re-Athlete stellt Sportkleidung aus alten Fischernetzen und Plastikabfällen her. Das Nylon-Material soll elastisch, atmungsaktiv und weich sein – und sich damit für sportliche Zwecke hervorragend eignen.

Sportschuhe aus Kaffeesatz



Als weltweit erste Firma verarbeitet das finnische Unternehmen Rens Kaffeereste zu Turnschuhen. Diese sind wasserfest, geruchsabweisend und umweltschonend. Noch befinden sich die Schuhe in der Entwicklungsphase, aber sie haben bereits beim Climate Launch Pad 2018 überzeugt, einem weltweiten Ideenwettbewerb für klimafreundliche Lösungen. Aus Kaffeesatz lässt sich noch einiges mehr herstellen: spülmaschinenfeste und bruchssichere Trinkbecher, zum Beispiel von der Berner Rösterei Blasercafé.

Sportkleider wiederverwerten



Der deutsche Sport- und Funktionskleidungshersteller Pyuaproduziert seine Wintersportbekleidung aus eigenen rezyklierten Textilfasern – indem er sich alte Kleidungsstücke über ein sogenanntes Closed-Loop-Recycling-System von den Kunden zurückholt. Das funktioniert über herkömmliche Altkleidercontainer, in welchen die nicht mehr benötigten Klamotten gesammelt werden. Die Entsorger und Recycler sortieren die Pyua-Teile dann aus den Containern aus und leiten sie an die Firma weiter.

Feedback an die Redaktion: Hat dieser Artikel Ihre Erwartungen erfüllt?

Ja

Teilweise

Nein

Mehr zum Thema