



**Umwelt und Sport**  
Partnerschaft für die Zukunft



# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Grußworte</b>	<b>3</b>
- Hans-Heinrich Sander Niedersächsischer Minister für Umwelt und Klimaschutz	
- Prof. Dr. Wolf-Rüdiger Umbach Präsident des LandesSportBundes Niedersachsen e.V.	
- Prof. Dr. Johann Schreiner Direktor der Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz	
<b>Ab nach Draußen</b>	<b>6</b>
Positive Effekte und mögliche Angebotsformen von Bewegung im Freien im Spannungsfeld von Naturschutz und -nutz Jan Gerlach	
<b>Alles im „Grünen Bereich“</b>	<b>14</b>
Forschungsergebnisse zur gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung im urbanen Grün-Raum Thomas Claßen, Björn Brei & Claudia Hornberg	
<b>Natur als Quelle für Wohlbefinden, Regeneration und den Aufbau eigener Ressourcen - Gesundheitswandern und die Rolle der Physiotherapie</b>	<b>22</b>
Christoff Zalpour	
<b>Große und kleine Projekte für die Umwelt</b>	<b>32</b>
DSB und DBU bilanzieren Kooperation im Bereich Sport und Umwelt Hans-Joachim Neuerburg	
<b>„Leinen losmachen und man ist weg“</b>	<b>38</b>
Der Cuxhavener America's Cup Segler Jan Schoepe über den Reiz und die Herausforderungen des Segelns	
<b>Umweltbildung in Bewegung -</b>	<b>41</b>
Mit Sport und Bewegung zurück zur Natur Hans-Joachim Neuerburg	
<b>Da packen wir's an!</b>	<b>47</b>
Anknüpfungspunkte für umweltgerechtes und nachhaltiges Handeln in Sportvereinen, bei Sportbünden und Landesfachverbänden Nicola Friedrich	
<b>Von der Vision zur Wirklichkeit</b>	<b>50</b>
25 Jahre „SC Elan“ - Deutschlands umweltfreundlichster Sportverein Hans-Joachim Neuerburg	

## Gezügelt Temperament

Die niedersächsische Olympiareiterin und Mannschafts-Europameisterin Nele Römer über eine gute „Haltung“ - auf dem Pferd und im Leben

## Felskletterer und Naturschutzbehörden arbeiten gut zusammen

Ein Beispiel aus der Praxis der Biotop-Pflege im Okertal  
Dr. Richard Goedeke

## Nordic Walking an der Küste

Menschen erreichen, begeistern und bewegen!  
Clemens Lücke

## „Bursche, Dir zeig ich's auf der Strecke!“

Der gehandicapte Biathlet Josef Giesen über Selbstwert, Fairness und gesunde Rivalität

## Sport und Umweltschutz

Junge Sportlerinnen und Sportler übernehmen Verantwortung für Mensch und Natur  
André Pfitzner

## TERRA.vita, das Outdoor-Fitnessstudio

Hartmut Escher

## Natur bewegt! Sich selbst - und uns!

Sport im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer  
Peter Südbeck

## Sport in Cuxhaven

Peter Birkmann

## Fragebögen

- Wolfgang Sasse  
Beachhandball DHB
- Paul Bömak, Wilhelmshaven  
Segler-Verband Niedersachsen e.V.
- Dieter Lühning  
DSV-Skischule
- Jan Teich  
Verband der Seekajakfahrer

## Ausblick

Seite

54

56

60

62

65

69

74

84

88

92

## Grußworte

Die Weite des Wattenmeers, ein Sonnenaufgang in der Elbtalau, sich im Wind wiegendes Wollgras im Bourtangermoor, in den frühen Morgenstunden den Vogelstimmen in der Lüneburger Heide lauschen: Unerschöpflich sind die Möglichkeiten, Natur in Niedersachsen zu erleben und zu genießen. Gerade die Vielfalt der Landschaften in den verschiedenen Regionen unseres Landes ist etwas ganz Besonderes und eine Quelle hoher Lebensqualität.

Denn gerade Niedersachsens Natur zeichnet sich vor allem durch die biologische Vielfalt in den unterschiedlichsten Landschaften aus. Hier können die Menschen Ruhe finden. Andere möchten sich aktiv erholen und sportlich unterwegs sein: Ob jung oder alt, mit der Familie und Freunden, zu zweit oder auch ganz für sich allein.

Daher richten wir schon seit einigen Jahren ein verstärktes Augenmerk auf die Gemeinsamkeiten von Umweltschutz und Sport und auf die positiven Effekte dieser Zusammenarbeit. Um die Bedeutung des Dialogs mit der Sportsseite zu verstärken, haben wir - das Niedersächsische Ministerium für Umwelt und Klimaschutz - und der LandesSportBund Niedersachsen im Jahre 2006 eine Kooperationsvereinbarung unterzeichnet.

Das ist eine zukunftsweisende Allianz zum wechselseitigen Nutzen, davon bin ich fest überzeugt. In den kommenden Jahren wollen wir diese Allianz nachhaltig und konkret mit Leben erfüllen. Eine Grundlage und ein motivierender Start soll das Projekt „Natur bewegt Niedersachsen“ sein. Gemeinsam mit der Stadt Cuxhaven und dem Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer werden wir am 31. Juli direkt vor Ort in Cuxhaven für Interessierte aus dem Umwelt- und Naturschutz sowie dem Sport, aber auch aus den Bereichen Tourismus und Gesundheitswesen Anregungen für eine konkrete Umsetzung des Themas geben.

Dabei wollen wir auch die Konfliktfelder nicht aussparen, die zuweilen entstehen. Es ist uns ein Anliegen, in einem Austausch, der sich in den kommenden Jahren verstetigen soll, Umweltschutz und Sport zusammen zu bringen und eine gute und verlässliche Gesprächskultur zu entwickeln.

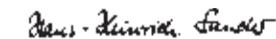
Flankiert wird die Veranstaltung durch diese Publikation. Ebenso fundiert wie kurzweilig zu lesen gibt sie einen Überblick über neueste Forschungsergebnisse und best-practice-Beispiele und liefert Anregungen, Literaturhinweise und Kontaktadressen für die konkrete Umsetzung vor Ort.

Auch hierbei ist es mir ein besonderes Anliegen, die Jugend mit einzubeziehen. So wird neben dem bereits erfolgreich laufenden Kooperationsprojekt mit dem LSB, dem „Freiwilligen Ökologischen Jahr im Sport“, vor der Veranstaltung in Cuxhaven ein dreitägiges Jugendcamp stattfinden: Rund 30 junge Beachhandballerinnen und -handballer werden drei Tage lang Natur erleben, Sport ausüben und in einem Workshop gemeinsam Konzepte erarbeiten.

Naturerfahrung - Naturverständnis - Naturachtung: Diesen Dreiklang zu stärken wünsche ich mir. Dazu dienen die beschriebenen Bausteine, bei denen ein Hauptaugenmerk stets auch auf der Frage liegt, welche Formen der Umweltbildung und des Naturerlebens geeignet sind, Sportausübung und Umweltlernen erlebnisorientiert miteinander zu verknüpfen.

Dann wird der sportliche Wattwanderer ganz von selbst etwas über den Nationalpark erfahren wollen. Oder der Fahrradfahrer in der Elbtalau möchte wissen, was ein Biosphärenreservat ausmacht. Und der Nordic Walker ist in der Lüneburger Heide bereits früh um 5.00 Uhr unterwegs, um den Sonnenaufgang zu erleben.

Ich wünsche dieser Publikation viele interessierte Leserinnen und Leser und freue mich auf die weitere Zusammenarbeit mit dem LandesSportBund Niedersachsen.



Hans-Heinrich Sander  
Niedersächsischer Minister  
für Umwelt und Klimaschutz





Wir freuen uns, dass wir mit dieser Veranstaltung „Natur bewegt“ in Niedersachsen einen weiteren Baustein haben, der die im August 2006 zwischen dem Umweltministerium und dem LandesSportBund geschlossene Kooperationsvereinbarung mit Leben füllt.

Der Sport ist auf eine intakte Umwelt und Natur angewiesen. Denn nur in einer „gesunden“ Umgebung kann die sportliche Aktivität für Menschen zur Erholung werden und die Gesundheit fördern. Entsprechend hat der Sport dafür Sorge zu tragen, dass die natürlichen Lebensgrundlagen geschützt werden. Die gegenseitigen Wechselwirkungen sind offensichtlich: Verschmutzte Gewässer stellen eine Gesundheitsgefährdung für die Wassersportlerinnen und -sportler dar. Ozon und andere Luftverschmutzungen machen die sportliche Outdoor-Aktivität zu einem Gesundheitsrisiko. Hieraus lassen sich leicht gemeinsame Zielsetzungen und die gemeinsame Verantwortungsübernahme bei Sporttreibenden und Naturschützenden ableiten.

Nur wenn Sportlerinnen und Sportler die Möglichkeit haben, Naturerfahrungen zu machen, ist ein Naturverständnis, ein Verständnis für die ökologischen Zusammenhänge möglich. Das wiederum kann zu einer nachhaltigen Naturachtung und damit zu einer Naturerhaltung beitragen. Andererseits ist eine objektive Auseinandersetzung mit den Besonderheiten der Sportart auf Seiten der Naturschützer notwendig, um die Folgen sachlich abwägen zu können.

Eine Beeinträchtigung der Flora und Fauna durch sportliche Aktivitäten kann nicht gänzlich ausgeschlossen werden. Dennoch ist es das erklärte Ziel des LandesSportBundes und der ihm angeschlossenen Landesfachverbände, diese nach Möglichkeit zu vermeiden bzw. zu minimieren und die jeweilige Sportart naturverträglich auszuüben.

Wir tragen es mit, dass die Nutzung von sensiblen Naturräumen einer Regelung bedarf. Freiwilligen Vereinbarungen, Naturschutzziele zu erreichen, sollte der Vorrang vor ordnungspolitischen Maßnahmen gegeben werden. Hierzu gibt es auf Landesebene gute Ansätze: Reitsport, Klettersport und Wassersport haben mit den Naturschutzbehörden von beiden Seiten getragene Lösungen zur Nutzung sensibler Naturräume erarbeitet.

Die Beteiligung des Sports an naturschutzfachlichen Verfahren ist verbesserungswürdig. Eine frühzeitige Beteiligung des LandesSportBundes trägt zu einer vertrauensvollen Zusammenarbeit, zur Transparenz der Verfahren und zur Akzeptanz von notwendigen ein-/beschränkenden Maßnahmen bei.

Bei allen Verbesserungspotenzialen, die noch in der Kommunikation liegen, können wir aber feststellen, dass sich in den letzten zwanzig Jahren in Niedersachsen die ehemals harten Fronten aufgeweicht haben. Die Vertreter des amtlichen und ehrenamtlichen Naturschutzes und des Sports gehen aufeinander zu und bringen hervorragende Ergebnisse wie das „Freiwillige Ökologische Jahr im Sport“ oder auch diese Veranstaltung hervor.

Wir werden uns weiterhin bei Projekten aktiv engagieren, die zu unserem gemeinsamen Ziel, der Erhaltung einer lebens- und sportfreundlichen Natur und Umwelt beitragen. Neben dem Schutz von Flora und Fauna sind uns der Ressourcen- und Klimaschutz sehr wichtig. Im Sinne der Klimaschutzziele des Landes unterstützen wir die verstärkte ökologische Ausrichtung der Sportvereine. Das reicht von energetischen Maßnahmen bei der Sanierung von Sportstätten über den Einsatz von alternativen, regenerativen Energiequellen, Wassereinsparmaßnahmen und Abfallvermeidungsstrategien bis hin zu Mobilitätsfragen.

Das Kennen und Akzeptieren der Position des Partners ist die Grundvoraussetzung für einen gegenseitigen Interessensausgleich zwischen Naturschutz und Sportausübung.

Wir hoffen, dass diese Veranstaltung weitere Projekte initiiert und dazu beiträgt, das gegenseitige Verständnis zu stärken und unsere Partnerschaft zu festigen.

LandesSportBund Niedersachsen e.V.

Prof. Dr. Wolf-Rüdiger Umbach  
Präsident



Zu Beginn der zweiten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts war in einigen Gegenden Deutschlands durch massive Belastungen von Luft und Wasser die sportliche Betätigung in freier Natur nicht immer das reine Vergnügen. Durch eine beispielhafte Umweltpolitik konnten mit Mitteln des technischen Umweltschutzes diese Belastungen auf ein zumindest verträgliches Maß reduziert werden. Luft und Wasser sind heute fast überall so sauber, dass eine Nutzung für Freizeit und Sportzwecke gesundheitlich unbedenklich ist. Damit ist auch die Bedeutung von Natur und Landschaft für die Erholung gewachsen.

Der Gesetzgeber hat diesem Umstand 1976 beim Erlass des ersten Bundesnaturschutzgesetzes Rechnung getragen. Unter der Verantwortung des damaligen Bundesministers für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Josef Ertl wurden darin die Ziele des Naturschutzes festgelegt. Schutz, Pflege und Entwicklung der Leistungsfähigkeit des Naturhaushaltes, der Nutzungsfähigkeit der Naturgüter, der Pflanzen- und Tierwelt sowie der Vielfalt, Eigenart und Schönheit von Natur und Landschaft wurden zu Aufgaben des Staates und jedes einzelnen Bürgers. Der § 1 enthält dazu in begründeter Weise die Aussage, dass es gilt, diese Ziele „als Lebensgrundlagen des Menschen und als Voraussetzung für seine Erholung in Natur und Landschaft nachhaltig“ zu sichern. Am 01.02.2002 haben dann Bundestag und Bundesrat eine Novelle dieses Gesetzes beschlossen, in der die dauerhafte Sicherung des „Erholungswertes von Natur und Landschaft“ in den gesetzlich verankerten Zielekatalog des Naturschutzes und der Landschaftspflege aufgenommen wurde. Die Erholungsvorsorge wurde damit zum Naturschutzziel. Das Niedersächsische Naturschutzgesetz enthält dazu das Gebot, die Ziele des Naturschutzes „untereinander und gegen die sonstigen Anforderungen der Allgemeinheit an Natur und Landschaft abzuwägen“.

Erholungsvorsorge bedeutet dabei nicht, Natur und Landschaft als Kulisse für die Ausübung bestimmter Sportarten zu erhalten, sondern die naturgebundene Erholung in den Vordergrund zu rücken. Die Gründe dafür sind vielfältig. Wir wissen heute, dass die Bewegung in intakter Natur vielfältige positive Gesundheitseffekte hat und dass die Natur selbst Erlebnisse und Erfahrungsmöglichkeiten bietet, die für das physische und psychische Wohlbefinden des Menschen unverzichtbar sind. Natur in Siedlungsbereichen zu entwickeln spielt dabei eine genauso große Rolle wie die Ausweisung von Naturparken, die sich wegen ihrer landschaftlichen Voraussetzungen für die Erholung besonders eignen und in denen ein nachhaltiger Tourismus angestrebt wird. Es ist mittlerweile über ein Viertel der Fläche Deutschlands, das auf diese Weise nach den Erfordernissen der Raumordnung für die Erholung vorgesehen ist.

Sport, Gesundheit und Natur sind mit Blick auf das menschliche Wohlergehen untrennbar miteinander verbunden und dennoch gibt es immer wieder Konflikte zwischen den Akteuren. Diese Konflikte dürfen nicht unter den Teppich gekehrt werden. Sie sind nichts Unüberwindbares. Es gilt ihre Ursachen zu analysieren und auf dieser Basis über einen konstruktiven Dialog Lösungen zu finden. Hierzu liefert diese Publikation wertvolle Beiträge.

Prof. Dr. Johann Schreiner  
Direktor der Alfred Toepfer Akademie  
für Naturschutz

# Ab nach draußen!

## Positive Effekte und mögliche Angebotsformen von Bewegung im Freien im Spannungsfeld von Naturschutz und -nutz

Jan Gerlach

### Einfach...

spürbar sind sie für alle, die sich gerne in der Natur aufhalten und bewegen: die positiven Effekte von Natur und Landschaft auf unsere Gesundheit. Obwohl allein schon der Ausblick auf grüne Landschaft gesundheitsförderlich ist und die Genesung nach Operationen fördern kann (vgl. u.a. Ulrich, 1984) lassen sich die positiven Wirkungen von Natur auf das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden insbesondere im Zusammenhang mit moderater körperlicher Aktivität beobachten (vgl. Brämer, 2007). Nicht erst durch die Wellness-Welle, die angesprochen von immer neuen Trends und gestützt auf Nordic Walking-Stöcken zunehmend von den Studios auch ins Freie schwappt, wurden diese Wirkungen bekannt, sondern sie bilden traditionell die Grundlage für vielfältige Anwendungen in Kur- und Heilbädern. Auch (Reha-)Kliniken und Pflegeheime werden zunehmend an naturnahen Standorten gebaut oder mit Therapiegärten (vgl. Neuberger et.al., 2006) und Grünflächen ausgestattet um diese Effekte nutzbar zu machen (vgl. Unterholzer, 2003).

### Draußen...

zu sein wirkt. Die Natur und Landschaft ist vielfältig und gleichzeitig komplex, schwer zu erfassen. Durch ihre Beschaffenheit und den Einfluss unterschiedlichster Faktoren erleben wir als Mensch die Natur in höchstem Grade situativ, d.h. dass in ihr keine Situation der anderen gleicht. Zwar können Ähnlichkeit, Rhythmus und Intensität von natürlichen Vorgängen beobachtet, aber keineswegs genau vorhergesagt werden. Somit ist Natur weder vollends durchschaubar noch sind ihre Reaktionen auf Eingriffe in ihre komplexen Strukturen durch den Menschen, und deren Auswirkungen auf die Natur, bis ins letzte Detail planbar. Als Menschen, die sich in der Natur aufhalten oder sich durch sie bewegen, erleben wir am eigenen Körper, dass Natur authentisch und kompromisslos ist. Dabei ist die Natur für uns mental und körperlich herausfordernd, fördert aber gleichzeitig die Erholung und das Wohlbefinden (vgl. u.a. Summannen, 2006; Gerlach & Schmitz, 2007; zusammenfassend: Brämer, 2008).



Abb. 1: Positive Bedeutungen von Natur und Landschaft für den Menschen

Es lassen sich verschiedene Bedeutungen von Natur und Landschaft für Menschen feststellen und gruppieren (vgl. Abb.1). Natur stellt sich nicht nur in Form einer Quelle von sinnlichen Eindrücken dar, aus denen Erlebnisse entstehen können, sondern sie bietet uns auch Raum und Anregung für Bewegung, Ruhe und Kontemplation, also der in sich gekehrten Betrachtung und Beschaulichkeit. Gleichzeitig ist Natur ein Raum für soziale Interaktion, gemeinsame Unternehmungen und unverhoffte Aufeinandertreffen. Räumliche Besonderheiten wirken dabei auffordernd; sowohl zur Aufnahme als auch zum Innehalten von körperlicher Aktivität. Nicht zuletzt wirkt sich Natur auch über die in ihr wachsenden und verfügbaren Ressourcen, Nahrungs- und Heilmittel auf den Menschen aus.

### In Bewegung...

zu sein im Freien verstärkt die von der Natur ausgehenden Wirkungen noch. Sich draußen zu bewegen wirkt Wunder. Möglichkeiten der körperlichen Betätigung gibt es zahlreiche und die Nachfrage nach und die Vielfalt von Natursportarten und Outdooraktivitäten wächst beständig. Im Freien steht nicht der leistungsbetonte Sport im Zentrum, sondern hier bewegt sich jede/r wie sie oder er kann und mag. Deshalb kommen hier Menschen in Bewegung, die vom traditionellen normierten und idealisierten Sport nicht (mehr) angesprochen werden. Neben ausdauerbetonten Fortbewegungsarten wie z.B. Spazierengehen (auch mit Kindern oder Hund), Wandern, (Nordic-)Walking, Laufen, Fahrradfahren,

Inline-Skating, Skilanglaufen, Schwimmen oder Paddeln sind Aktivitäten mit erhöhtem wahrgenommenem Risiko wie das Klettern (in Klettergärten, auf Bäume und Hochseilanlagen), Aktivitäten mit extremen Bedingungen wie Wildwasserpaddeln oder Gleitschirmfliegen und Aktivitäten mit dem Einsatz von Tieren wie z.B. das Reiten reizvoll. Bei all diesen wird eine sich jeweils aus dieser Aktivität und der Akteure ergebende Erlebnisperspektive eingenommen. Erst durch die körperliche Aktivität werden auf diese Weise neue, oder (so) bisher nicht wahrgenommene Orte und Bereiche von Natur und Landschaft erlebbar.

### Auf der Suche nach...

dem Besonderen, nach gemeinsamen Bewegungs- und Naturerlebnissen, nach Ruhe und Ausgleich zum Alltag, nach Gesundheit und Wohlbefinden: dies sind zentrale Anreize von Bewegungsaktivitäten in der Natur (vgl. u.a. Beier, 2001). Die Ausübenden werden angetrieben von ihrer Lust auf Bewegung und von einer intrinsischen Motivation dieser Aktivitäten und der Landschaft, in der sie stattfinden. Neben dem Bewegungserleben steht die Suche nach Naturerlebnissen im Zentrum (vgl. Allmer, 1998). Eher untergeordnete Anreize sind für die meisten die Suche nach Spannung und der Wunsch nach Wettkampf oder Leistungsvergleich. Die Aktivitäten sollen vor allem Spaß machen und die Gesundheit und Lebensqualität steigern.

### Positive Effekte von Aufenthalt und Bewegung in der Natur...

treten häufig parallel auf unterschiedlichen Ebenen auf und lassen sich in physische, psychische und soziale Effekte auf das Wohlbefinden unterscheiden, wie die folgende Tabelle zeigt.

physische Wirkweisen und Effekte		psychische Wirkweisen und Effekte	soziale Wirkweisen und Effekte
unmittelbar	mittelbar (in Verbindung mit Bewegung)		
<p>Auswirkungen von: Naturkräften (Wind, Strömung, Wellen, Gezeiten, Druck)</p> <p>veränderten Bedingungen (z.B. Sauerstoffsättigung, Salzgehalt, Temperaturunterschiede, Druckunterschiede)</p>	<p>Auswirkungen und Widerstände werden spür- und erlebbar:</p> <p>Steigung, Gefälle den Naturkräften entgegenwirken</p> <p>stärkere Auswirkungen von veränderten Bedingungen</p> <p>körperliche Ermüdung</p>	<p>Erlebnis der Natur und Landschaft in kleinen und großen Zusammenhängen</p> <p>Erlebnis der Wirkung eigener körperlicher Aktivität</p> <p>gesteigertes Selbsterleben in anderem Kontext</p> <p>Motivation, Anreiz für Bewegung und Naturbegegnung</p> <p>Aufforderungscharakter (von naturbelassener Wildnis, von gestalteten, inszenierten Landschaften)</p>	<p>Raum für Entfaltung, soziale Interaktion</p> <p>Aktivitäten zusammen mit anderen Menschen:</p> <p>jung oder alt, krank oder gesund, Frau oder Mann, usw.</p>
<p>Anpassungserscheinungen des Körpers an: Wetter- und Klimaverhältnisse</p> <p>Naturkräfte</p> <p>natürliche Bedingungen</p>	<p>verstärkte Anpassungserscheinungen und Trainingseffekte:</p> <p>Bewegung unter Wetter- und Klimaverhältnissen, örtlichen Bedingungen; Entwicklung sinnvoller Bewegungsmuster (Förderung der Motorik, Koordination, Gleichgewicht, Propriozeption)</p> <p>Veränderung des Körpergewichts</p>	<p>Stimmungsveränderung:</p> <p>Stress abbauen, auspendeln</p> <p>Aggressionshemmung zur Ruhe kommen zu sich finden</p> <p>Balance von Beanspruchung und Ruhe</p> <p>verminderte Angst durch Konfrontation mit der Wirklichkeit</p> <p>Ausgeglichenheit ein Teil der Natur sein</p>	<p>Gemeinsamkeit erlebbar durch Abhängigkeit voneinander</p> <p>gemeinsame Betroffenheit bei gemeinsamen Aktivitäten oder gleichzeitigem Aufenthalt in gleicher Situation</p>
<p>gesunde Entwicklung durch natürliche vitaminreiche Nahrung und Mineralien, Spurenelemente</p>	<p>gestärkte gesunde Entwicklung bei ausreichender Aufnahme von natürlicher Nahrung, Mineralien, Spurenelementen in Verbindung mit Bewegung im Freien</p>	<p>schnellere Genesung bei psychischen aber auch körperlichen Erkrankungen:</p> <p>Wirkungen von Grün, Landschaftsaussicht, Therapeutische Landschaften Gartentherapie</p> <p>Licht-, Geräusch-, Dufttherapie</p>	<p>Festigung der Identität und des sozialen Gefüges durch gegenseitige Unterstützung durch Teilen von Freude, Spannung, Ärger, Leid, Gedanken, Proviant,...</p>
	<p>Prävention vor Verletzungen und Zivilisationskrankheiten durch Ausschluss von Bewegungsmangel</p>	<p>Erhöhung der Leistungsfähigkeit: verbesserte Konzentrationsfähigkeit durch Aktivitäten in der Natur</p> <p>erhöhte Kreativität</p> <p>gesünderer Schlaf</p>	<p>Persönlichkeitsentwicklung</p>

Tabelle 1: Positive Wirkweisen und Effekte von Bewegung in der Natur (aus Gerlach, 2008, mod.)

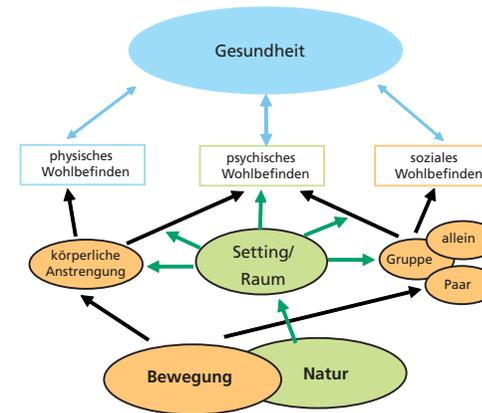


Abbildung 2: Zusammenhänge von Natur, Bewegung und Gesundheit

Die physischen Wirkungen lassen sich in unmittelbare und mittelbare Effekte, die verstärkt im Zusammenhang mit Bewegung auftreten, unterscheiden. Auch vielfältige psychische Wirkungen von Natur und Landschaft sind zu beobachten und konnten durch Studien nachgewiesen werden (vgl. Gerlach, 2008; siehe Tabelle 1). Ihr Wert wird zunehmend erkannt und zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Der präventive Charakter und die Möglichkeit der Einbindung in den Lebens- Berufs- und Familienalltag wird hingegen hierzulande noch zu selten erkannt und umgesetzt - Ausnahmen existieren aber.

Das soziale Wohlbefinden wird ebenfalls durch den Aufenthalt und die Bewegung in der Natur gestärkt. Natur ist ein Raum, in dem sozial agiert und interagiert wird; bedingt durch die Unmittelbarkeit der Natur ist dies noch stärker betont als im Alltag. Hier können Menschen gleichzeitig mit anderen oder zusammen mit ihnen aktiv sein - unabhängig von deren sozialen Hintergrund oder Einkommensverhältnissen. Sie treffen dabei zwangsläufig aufeinander, tauschen Erlebnisse und Meinungen aus, begleiten einander ein Stück, helfen sich gegenseitig. Sie teilen Zeit, Proviant, Ausrüstung und Gedanken, sind vor der Übermacht der Natur alle gleich und aufeinander angewiesen. Egal ob gesund oder krank, ob jung oder alt, unabhängig vom kulturellen oder ethnischen Hintergrund, Geschlecht oder der Gesinnung: von den Auswirkungen der Natur und Naturkräfte sind alle gleichsam betroffen und zusammen draußen zu sein macht einfach mehr Spaß.

## Gesundheit und Wohlbefinden...

werden durch die Wechselwirkungen von Natur und Bewegung gefördert. Die positiven Effekte auf das Wohlbefinden treten wie dargestellt auf mehreren Ebenen gleichzeitig auf. Dabei überlagern sich die Wirkungen von Natur und jene von Bewegung auf unsere Gesundheit (siehe Abb.2).

## Für Mensch und Natur...

sind diese Effekte bedeutsam. Nicht allein die Gesundheit des Menschen profitiert: Eine gesunde und intakte Natur wirkt positiv auf die Gesundheit des Menschen. Und andersherum erhält ein gesunder Mensch die gesunde Natur als Bewegungs- und Erholungsraum, zumindest wenn der Mensch eine Chance hat, die Natur und ihre Effekte, aber auch ihre Verletzlichkeit, kennen zu lernen. Vieles spricht dafür, dass Bewegung als Katalysator der Wirkungen von Natur und Landschaft fungiert und gleichzeitig die positiven Effekte auf die Ausübenden dabei verstärkt (vgl. Pretty et. al., 2005). Die positiven Effekte von Bewegung, die in der Natur stattfindet, sind dabei offenbar größer als die Summe der Effekte von Bewegung und Natur, wenn diese isoliert voneinander eintreten (vgl. Gerlach & Schmitz, 2007). Das verbesserte körperliche Wohlbefinden und der Stressabbau können nach sportlicher Aktivität im Fitness-Studio zwar nachgewiesen werden. Eine im Vergleich zu den Effekten von Sport im Fitness-Studio erhöhte geistige Ausgeglichenheit, eine größere Distanz zum Alltag und eine starke Entlastung von den Alltagsorgen lässt sich aber dann

$$(Effekte\ Bewegung + Natur) > (Effekte\ Bewegung) + (Effekte\ Natur)$$

feststellen, wenn die Bewegung in der Natur stattfindet, wobei von dieser Umgebung eine deutlich stärkere Faszination ausgeht (vgl. Hansmann et.al., 2009). Andere Untersuchungen haben gezeigt, dass gerade bei länger andauernden, moderaten Bewegungsaktivitäten in der Natur ein Gefühl der tiefen Verbundenheit mit der Natur eintritt (vgl. Kaplan & Kaplan, 1989; Liedtke, 2005). Das Gefühl dieser Menschen, ein kleiner Teil der großen Natur zu sein, kann wiederum bei diesen zu einem besseren Verständnis und überzeugterer Unterstützung von Naturschutzmaßnahmen führen.

## Von guten Angeboten...

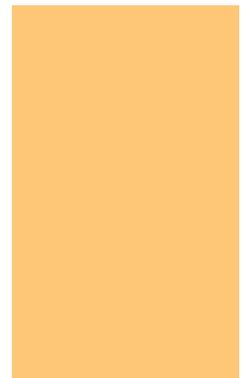
die Bewegung und Aufenthalt in der Natur und Naturschutzvereinen und auf den gezeigten Effekten aufbauen, profitieren in erster Linie die Menschen, die diese nutzen (können) und deren Gesundheit. Aber auch die Anbieter, z.B. aus dem Bereich des Tourismus, der Sport- und

Naturschutzvereine, der Kranken- und Gesundheitskassen, der Rehakliniken und Krankenhäuser oder Betriebe, Schulen und Kindergärten, gewinnen dabei: sie erarbeiten sich einerseits einen Wettbewerbsvorteil und haben zum anderen gesunde, leistungsfähige, motivierte und zufriedene NutzerInnen und MitarbeiterInnen. Letztlich gewinnen auch die Natur und der Naturschutz von einer auf die Gesunderhaltung ausgerichteten und vor allem gesteuerten Nutzung. Die Menschen werden sensibilisiert und sich des Wertes und der Schutzwürdigkeit einer intakten Natur bewusst. Dies kann aber nur durch die erlaubte und dennoch gelenkte Nutzung, nicht aber durch den Ausschluss von Menschen aus der Natur entstehen. Nur durch körperliche Bewegung wird die Natur erlebbar, weil die Wege und Aktionsräume körperlicher Aktivität nicht am Zaun des Parkplatzes oder Aussichtspunkts enden. Wo ein Weg ist, ist Bewegung. Wenn die Weganlage in Form von Untergrund, Verlauf usw. bzw. das Angebot gut durchdacht und den Bedürfnissen von NaturschützerInnen und -nutzerInnen gerecht wird, profitieren letztlich alle davon.

Angebote im Schnittpunkt von Naturschutz, Naturnutz und Bewegung müssen also...

- das Bewegende und Schützenswerte der Natur und Landschaft erlebbar machen und Gesundheitsförderung vermitteln
- abwechslungsreiche, für viele Zielgruppen passende Bewegungsanlässe bieten
- geringe Einstiegshürden mit sich bringen
- den Spaß an erlebnisreicher Bewegung in faszinierender Umgebung betonen und auf diese Weise die Sportmuffel „runter vom Sofa“ und in die natürlichen Erlebnis- und Bewegungsräume holen
- in wohnortnaher, gut erreichbarer, zugänglicher und dennoch naturnaher Landschaft stattfinden
- den NutzerInnen durch entsprechende persönliche Betreuung und Lenkung ihrer Aufmerksamkeit auf Details gleichsam die Bewegung und die Natur näher bringen
- Kontraste z.B. bei der inhaltlichen Gestaltung und Gruppengröße und -zusammensetzung herstellen und genügend Zeit für Pausen einplanen
- im Einklang mit den Prinzipien des Umwelt- und Naturschutzes stehen
- die NutzerInnen durch eine Balance von Erlebnisreichtum und Einfachheit in der Durchführung zu einer Weiterführung der Aktivität im organisierten aber vor allem auch im alltäglichen Kontext motivieren.

Die Angebotsformen dürfen sich dabei nicht auf die klassischen Anbieter in Tourismuszentren und Vereinen beschränken. Es existieren international wie national zahlreiche positive Beispiele, wie auch in Waldkindergärten, im schulischen oder betrieblichen Rahmen, bei Präventionsmaßnahmen der Krankenkassen oder in Reha-Kliniken Bewegungsangebote in der Natur umgesetzt werden. Beispielsweise in Norwegen, wo der Aufenthalt und die Bewegung im Freien unter der Bezeichnung „friluftsliv“ auf Regierungsebene als „Weg zu Steigerung der Lebensqualität“ gefördert wird (vgl. Miljøvernedepartement, 2001). Dort zahlt z.B. eine Arbeitgeberin Bonusgelder direkt an diejenigen ihrer Angestellten, die nachweislich mindestens zwei Stunden wöchentlich allein oder zusammen mit KollegInnen oder der Familie in der Natur unterwegs sind, anstatt ihnen die Mitgliedschaft in einem Fitness-Studio zu subventionieren. Das Bonusprogramm hat deutliche positive Auswirkungen auf das Betriebsklima und die Reduktion der Krankheitstage (vgl. Sütterlin & Gerlach, 2007). In einigen Bundesstaaten Australiens existieren „healthy parks, healthy people“-Programme, bei denen durch Attraktivierung und intensivierte Information der BesucherInnen eine verstärkte Nutzung der gesundheits- und lebensqualitätsförderlichen Landschaftsparks erreicht werden soll. Ehrgeizige Ziele der von den jeweiligen Regierungen getragenen Projekte sind u.a. eine 10-prozentige Steigerung des Bevölkerungsanteils von



Erwachsenen mit sog. „healthy weight“ und eine Erhöhung der gesunden Lebenserwartung durch überdurchschnittliche aktive Beteiligung an Sport und Bewegung in der Natur (vgl. DEH, 2007).

Auch hierzulande wird z.B. durch die Verbreitung von Waldkindergärten, von denen laut Schutzgemeinschaft Deutscher Wald bundesweit schon über 700 existieren (vgl. SDW, 2007) die Freude an der Bewegung in der Natur bereits frühzeitig in der Kindesentwicklung verankert. Der Aufenthalt im Freien kann so zur Gewohnheit werden und hat damit entscheidenden Einfluss auf die nachhaltige Naturnutzung und Lebensqualität im Erwachsenenalter. Eine schwedische Studie konnte die die positiven Effekte von Waldkindergärten bestätigen: die untersuchten Waldkindergartenkinder waren seltener krank, motorisch geschickter und kreativer als Kinder, die einen normalen Kindergarten besuchten (vgl. Grahn et.al., 1997).

Deutsche Krankenkassen gehen, nicht erst durch die im Zusammenhang mit der Einführung des Gesundheitsfonds vereinheitlichten Beiträge und der damit betonten Konkurrenz bei Sonderleistungen, verstärkt dazu über, ihre Versicherten in die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu nehmen und belohnen deren Teilnahme an Präventions- und Wellnessangeboten z.B. durch stark subventionierte Teilnahmegebühren oder verringerte Beiträge. Die vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiierte Kampagne „Bewegung und Gesundheit“ fordert seit 2005: „Jeden Tag 3000 Schritte extra“ (vgl. BMG, 2008). Der im Juni 2008 vom Bundeskabinett beschlossene „Nationale Aktionsplan IN FORM“ beinhaltet u.a. die Formulierung von Empfehlungen zu mehr Alltagsbewegung und die Förderung von

Projekten gegen Bewegungsmangel (vgl. BMELV, 2008). In den genannten Ansätzen spielen Bewegungsaktivitäten im Freien jeweils eine wichtige Rolle.

Auch an anderen Angeboten von Outdooraktivitäten mangelt es in Deutschland nicht. Häufig allerdings bleiben die Teilnahme und die damit verbundenen Erlebnisse eine Ausnahme vom Alltag oder die Infrastruktur und die für die Durchführung notwendige Ausrüstung ist zu aufwändig. Einige der Bewegungsformen sind zudem entweder schwierig zu erlernen oder nur unter Anleitung auszuführen. Zu selten sind diese Aktivitäten für die NutzerInnen alltagstauglich oder in Eigenregie weiterzuführen.

Der Mut zum niederschwelligen Angebot, das in der Natur stattfindet und sowohl für „NichtornitologInnen“ als auch für „Anti-SportlerInnen“ geeignet ist, fehlt vielerorts noch. Gefragt sind Initiative, Kreativität und Ausdauer - letztlich von jeder und jedem Einzelnen. Warum also z.B. regen Sie nicht bei Ihrem Arbeitgeber oder Arbeitgeberin eine aktive Mittagspause im Freien an und sorgen aktiv für deren Umsetzung? Warum vergütet ihnen (außer derzeit anteilig das Finanzamt) niemand die Kilometer, die Sie bei Wind und Wetter mit dem Fahrrad zur und von der Arbeit zurücklegen, z.B. in Form von Gesundheitspunkten? Warum initiieren und betreuen Sie als Eltern mit Lehrerinnen und Lehrern nicht eine „Draußen-AG“ an der Schule im Ort, bei der die Schulkinder regelmäßig wöchentlich im Freien sind? Warum laden Sie nicht mal die (Vereins-) KollegInnen oder die Familie ein, mit Ihnen eine Fahrradtour zum nächstgrößeren (Stadt-)park oder Waldstück zu machen, um dort je nach Lust und Fitnesszustand die Natur zu genießen und gemeinsam Spazieren zu gehen, zu Walken oder zu Joggen und anschließend in ungezwungener Atmosphäre zusammen zu grillen oder zu picknicken? Es muss draußen nicht immer so aufwendig wie ein À-la-carte-Essen im Nobel-Restaurant sein, denn bezüglich der Anzahl der Sterne ist der Aufenthalt in der Natur selbst bei wolkenverhangenem Himmel nicht zu überbieten. Im Kosten-Nutzen-Verhältnis sowieso nicht. In diesem Sinne: ab nach draußen!



Jan Gerlach, Jg.1976, ist Diplom-Sportwissenschaftler und derzeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Natursport und Ökologie der Deutschen Sporthochschule Köln tätig. In seiner Dissertation beschäftigt er sich mit Inszenierungsmöglichkeiten und Evaluationsmethoden der Erlebnisse von Menschen, die sich in der Natur bewegen.  
Kontakt: gerlach@dshs-koeln.de

## Literatur

ALLMER, H. (1998): No risk - no fun - zur psychologischen Erklärung von Extrem- und Risikosport. in: Allmer/Schulz (Hrsg.): Erlebnisport - Erlebnis Sport, Sankt Augustin: Academia-Verlag, S. 60-90

BEIER, K. (2001):Anreizstrukturen im Outdoorsport: eine Studie zu den Anreizstrukturen von Sporttreibenden in verschiedenen Outdoor-Sportarten. Schorndorf: Hofmann

BRÄMER, R. (2007): Gesundheitsstudie Wandern, Deutsches Wanderinstitut e.V., Marburg verfügbar über [http://www.gesundheitskongress-wandern.de/r3cms/user\\_upload/1211263577\\_GesundheitsstudieWandern2007.pdf](http://www.gesundheitskongress-wandern.de/r3cms/user_upload/1211263577_GesundheitsstudieWandern2007.pdf)

BRÄMER, R. (2008): Mentale Regeneration - Natur bringt ins Lot. verfügbar über [Natursoziologie.de](http://www.natursoziologie.de) <http://wanderforschung.de/files/regeneration1229586632.pdf>

BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LANDWIRTSCHAFT UND VERBRAUCHERSCHUTZ (BMELV) (2008): IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. verfügbar über: [http://www.bmelv.de/cdn\\_045/nn\\_1236852/SharedDocs/downloads/03-Ernaehrung/Aufklaerung/Aktionsplan\\_\\_InForm/Aktionsplan\\_\\_InForm.html](http://www.bmelv.de/cdn_045/nn_1236852/SharedDocs/downloads/03-Ernaehrung/Aufklaerung/Aktionsplan__InForm/Aktionsplan__InForm.html)

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT (BMG) (2008): Jeden Tag 3000 Schritte extra. verfügbar über: [http://www.bmg.bund.de/cdn\\_162/nn\\_1168720/SharedDocs/Standardartikel/DE/AZ/B/Glossarbegriff-Bewegung-und-Gesundheit.html](http://www.bmg.bund.de/cdn_162/nn_1168720/SharedDocs/Standardartikel/DE/AZ/B/Glossarbegriff-Bewegung-und-Gesundheit.html)

DEPARTMENT FOR ENVIRONMENT AND HERITAGE (DEH) (2007): Healthy Parks, Healthy People Program, Strategic Plan 2007-2010, verfügbar über <http://www.environment.sa.gov.au>

GERLACH, J. (2008): Natur tut gut! - zu den physischen und psychischen Wirkungen von Bewegung in Natur und Landschaft. in: Erdmann, K.-H./ Eilers, S./ Job-Hoben, B./ Wiersbinski, N./ Deickert, S. (Bearb.) Naturschutz und Gesundheit: Eine Partnerschaft für mehr Lebensqualität; Schriftenreihe Naturschutz und Biologische Vielfalt, Bonn: Bundesamt für Naturschutz; S. 97-110

GERLACH, J. & SCHMITZ, U. (2007): Friluftsliv and stress-recovery: recreational effects to body and mind of endurance focused activities in nature. in: Turcova, I. & Martin, A.: Proceedings of the International Mountain and Outdoor Sports Conference Hubra Skala Nov. 23rd-26th, 2006, Prague, S. 163-185

GRAHN, P.; MÄRTENSSON, F.; LINDBLAD, B.; NILSSON, P. & EKMAN, A. (1997): Ute på dagis. Hur använder barn daghemsgården? Utformningen av daghemsgården och dess betydelse för lek, motorik och koncentrationsförmåga. Stad & Land (145). Alnarp, Schweden

HANSMANN, R.; HUG, S.-M.; SEELAND, K.: (2009):Analyse der Erholungseffekte von sportlichen Aktivitäten im Wald, Park und Fitnesscenter in: Hunziker (M.) & Bauer, N. (2009): Health and Recreation in Forest and Landscape - Challenges, theories, empirical studies, and practical solutions; Book of Abstracts der International Conference, Swiss Federal Institute for Forest, Snow and Landscape Research WSL 1- 3. April 2009, Birmensdorf, Schweiz, S. 24-25

MILJØVERNEDEPARTEMENT (2001): Friluftsliv - Ein veg til høgare livskvalitet. St.meld.nr.39 (2000-2001), Akademica AS, Oslo; verfügbar über <http://www.regjeringen.no/nb/dep/md/dok/regpubl/stmeld/20002001/Stmeld-nr-39-2000-2001-.html?id=194963>

NEUBERGER, K.; STEPHAN, I.; HERMANOWSKI, R.; FLAKE, A.; POST, F.-J. & VAN ELSSEN, T. (2006): Farming for health: aspects from Germany. in: Hassink, J. & van Dijk, M. (Hrsg.) (2006) Farming for Health, Dordrecht/Niederlande: Springer, S. 193-211

KAPLAN, R. & KAPLAN, S. (1989): The Experience of Nature: A Psychological Perspective. New York, Cambridge University Press

LIEDTKE, G. (2005): Die Bedeutung von Natur im Bereich der Outdooraktivitäten, Schriftenreihe des Instituts für Natursport und Ökologie Bd. 18, Köln

PRETTY, J., PEACOCK, J., SELLENS, M. & GRIFFIN, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. International Journal of Environmental Health Research, 15(5), 319-337.

SCHUTZGEMEINSCHAFT DEUTSCHER WALD (SDW) (2007): Hintergrundinformationen zum Thema Waldkindergärten. Verfügbar über: <http://www.sdw.de/projekte/waldkindergaerten/index.htm>

SUMMANNEN, J. (2006): Nature Refreshes the Mind and Increases Physical Activity, in Motion - Sports in Finland, 2-2006, Finnish Society of Sport Sciences, Helsinki, S.23

SÜTTERLIN, M. & GERLACH, J. (2007): Go out for a walk and get paid for it! Friluftsliv as a health programme for corporate health promotion; Fachbeitrag und paper bei der Fachtagung "Being in Nature - Experiential Learning and Teaching, 10.-13. August 2007, Haverstolen/Oppdal, Norwegen

ULRICH, R.S. (1984): View through a window may influence recovery from surgery in: Science, (224/4647), S. 420-421, S. 201-230

UNTERHOLZER, C. (2003) Grünes für die Psyche. in: Psychologie heute, 4, S.30-35

weitere links:  
[www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de); Seite des BMG mit Übersicht und Anregungen u.a. zu Bewegungsangeboten

[www.move-europe.de](http://www.move-europe.de); Seite des BKK-Bundesverbandes mit Tipps und Good-Practice-Beispielen für Betriebliche Gesundheitsförderung

<http://www.ggut.org>; Seite der Gesellschaft für Gartenbau und Therapie mit Tipps zu Gartentherapie

[www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de); Seite des DOSB mit Hinweisen zu Angeboten des Gesundheitssports

# Alles im „Grünen Bereich“

## Forschungsergebnisse zur gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung im urbanen Grün-Raum

Thomas Claßen, Björn Brei & Claudia Hornberg

### Einleitung

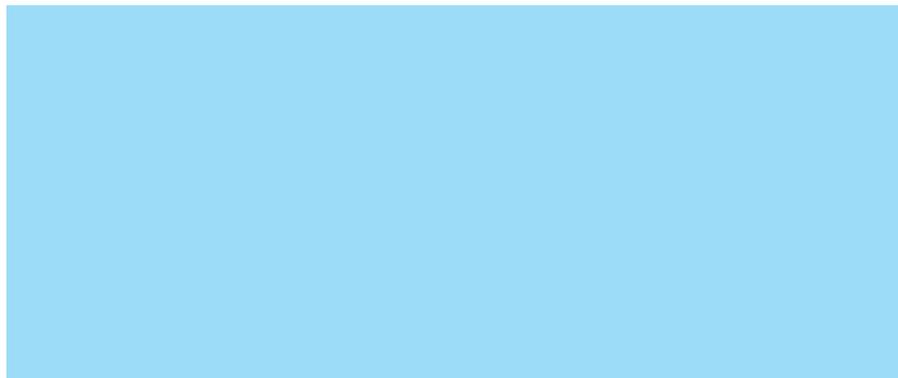
Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bevölkerung im urbanen Raum werden in vielfältiger Hinsicht von der besonderen Lebensumwelt „Stadt“ direkt und indirekt beeinflusst. An dieser Stelle ist vor allem der hohe Grad an Bodenversiegelung zu nennen, der sowohl eine Folge der Bebauungsdichte als auch des erhöhten Verkehrsaufkommens und damit der Konzentration von Verkehrswegen und Knotenpunkten im urbanen Räumen ist (vgl. z.B. LICHTENBERGER 1998). Einhergehend mit der starken Urbanität in Deutschland werden daher (oftmals jedoch ausschließlich) gesundheitsschädigende Umweltbelastungen oder krankmachende Umweltfaktoren (Lärm, Luftschadstoffe, Altlasten etc.) diskutiert. Der umweltbezogene Gesundheitsschutz stellt zur Minimierung dieser Belastungen ein wichtiges und historisch bewährtes, allerdings primär pathogenetisch<sup>1</sup> orientiertes Instrument dar (vgl. FITZPATRICK & LAGORY 2000,

DANNENBERG et al. 2003, HORNBERG et al. 2007). Über direkte gesundheitsschädigende Einflüsse hinaus sind urbane Räume, insbesondere die stark verdichteten Stadtkerne, mit Bewegungseinschränkungen und Barrieren in Bezug auf die nicht-motorisierte Fortbewegung (zu Fuß gehen, Radfahren etc.) assoziiert, ein Umstand, der negative gesundheitliche Konsequenzen für die Bevölkerung in den Städten haben kann (FRUMKIN 2003). Dieses Thema, und vor allem die Frage, wie man den Bewegungseinschränkungen begegnen kann, tritt im Rahmen der städtischen Entwicklungsplanung jedoch oftmals aufgrund anderer, als drängender empfundener Themen (z.B. Entwicklung des motorisierten Verkehrs) in den Hintergrund. Dies gilt verstärkt für die Frage, wie man vorhandene, gesundheitsförderliche Strukturen in der urbanen Lebensumwelt - hierzu zählen urbane Grün- und Freiräume ebenso wie Gewässer - schützen, entwickeln und fördern kann.

Entgegen der pathogenetisch orientierten Betrachtung von Gesundheit, die sich über die Beschreibung und Identifizierung krank machender Faktoren, d.h. über die Abwesenheit von Krankheit definiert, entwickelte ANTONOVSKY (1997) das Konzept der Salutogenese. Ausgehend von der Beobachtung, dass Menschen auch unter hohen sozialen, physischen und psychischen Beeinträchtigungen gesund sein und bleiben können, beschäftigt sich das Konzept der Salutogenese nicht mit der Frage, welche Faktoren für das Entstehen einer Krankheit verantwortlich sind, sondern welche Faktoren (protektiv) als Gesundheitsressource wirken. Er beschreibt damit Prozesse der Gesundheitserhaltung und -förderung. (ANTONOVSKY 1997; BLÄTTNER 2007). Unter dieser Maßgabe sind die von HURRELMANN & FRANZ-KOWIAK (2003) beschriebenen inneren (genetischen und psychisch-mental) Ressourcen ebenso wie die von außen einwirkenden natürlichen, technisch-baulichen und psychosozialen Umweltfaktoren als gesundheitsbeeinflussende Faktoren zu betrachten. Das Themenfeld der ökologischen Gesundheitsförderung (FEHR 2001; FEHR 2009) greift die salutogenen Potenziale von Natur und Landschaft auf und verbindet das Konzept der Salutogenese mit der Erhaltung und der Verbesserung der Umweltqualität, zu der auch urbane Grünräume einen wertvollen Beitrag leisten können.

Dennoch wurden die gesundheitsförderlichen Potenziale dieser urbanen Lebensumwelten über einen langen Zeitraum vernachlässigt oder gar übersehen, obwohl Grün- und Freiräume (darunter insbesondere großflächige Parks, Wälder und Wasserflächen) seit der Antike als salutogene Ressourcen bekannt sind (KAPLAN 1995, GESLER 2003). In den letzten Jahren erfährt die ökologische Gesundheitsförderung jedoch zunehmend Beachtung in Wissenschaft und Planung, u.a. mit dem Ziel, Natur und Landschaft als gesundheitsförderliche, „salutogene Ressourcen“ zu nutzen und zu entwickeln (vgl. WELTEKE et al. 2007, CLABEN & HORNBERG 2008, FEHR 2009).

<sup>1</sup> Pathogenese: Páthos (griech.): Leiden(schaft), Sucht, Pathos - Genesis (griech.): Entstehung, Schöpfung



## Gesundheitliche Effekte von Bewegung und Sport

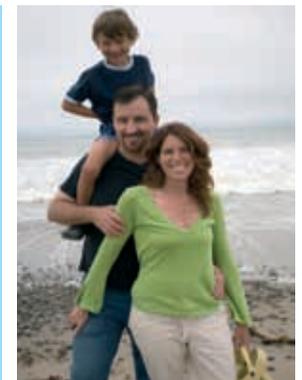
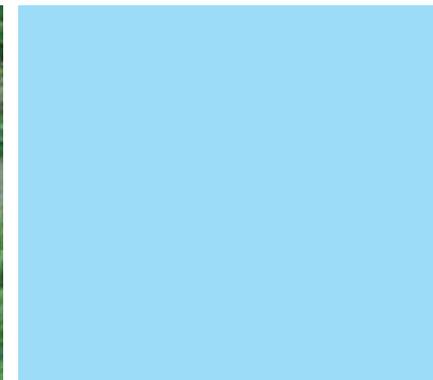
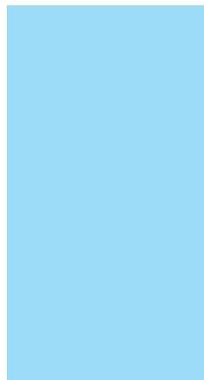
Aus biologisch-medizinischer Sicht ist einer angemessenen körperlichen Aktivität (Bewegung, Sport) per se eine gesundheitsförderliche Wirkung zuzuschreiben (BECKER & ZIMMERMANN-STENZEL 2009). So wirkt sich regelmäßige Bewegung, besonders vor Einsetzen der Pubertät, beispielsweise positiv auf den Knochenbau aus (vgl. BASS et al. 1998, SARDINHA et al. 2008). Darüber hinaus trägt körperliche Aktivität zur Stärkung des Herz-Kreislauf- und des Immunsystems sowie zur Prävention von Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ II, Darmkrebs, Osteoporose und Rückenschmerzen bei und vermindert das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden oder Depressionen zu generieren (vgl. RÜTTEN et al. 2005, LAMPERT et al. 2007). Verschiedene Studien zeigten, dass Personen, die die Möglichkeit haben, sich zu Fuß oder mit dem Rad fortzubewegen, seltener Übergewicht und Adipositas aufweisen (SAELENS et al. 2003, GILES-CORTI et al. 2003, WEN et al. 2006). BECKER & ZIMMERMANN-STENZEL (2009) konnten darüber hinaus belegen, dass Personen, die zur Fortbewegung regelmäßig das Fahrrad nutzen und Personen, die regelmäßig spazieren gehen, unabhängig von soziodemographischen und lebensstilabhängigen Einflussvariablen, zusätzlich signifikant mehr Sport treiben als Personen, die nicht regelmäßig spazieren gehen oder Rad fahren. Hier lassen sich also positive Rückkopplungen feststellen. Allerdings stellt sich an dieser Stelle die Frage, ob und wenn ja, in welchem Maße urbane Grünräume über die reine Kulisse für physische Aktivität hinaus einen potenziellen Mehrwert für die Gesundheit besitzen können.

## Gesundheitliche Bedeutung urbaner Grünräume

Grün- und Freiräume leisten aus stadtökologischer Sicht einen positiven Beitrag zur Lufthygiene und zum Stadtklima (vgl. u.a. BRUSE 2003) und dienen darüber hinaus Menschen aller Altersgruppen und Ethnien als Sozial-, Erlebnis-, Regenerations- und Bewegungsräume, die die psychische und physische Gesundheit fördern können (z.B. KAPLAN & KAPLAN 1989, GEBHARD 2001, DANNENBERG et al. 2003, FRUMKIN 2003, ROTH et al. 2008). Hierbei sind sowohl Effekte durch Aktivitätssteigerung (Bewegung, physische Aktivität) als auch durch Aktivitätsreduzierung (z.B. Picknick, Verweilen) zu erwarten.

Neben den beschriebenen Effekten, allein durch die physische Aktivität in diesen Räumen, spielt die psychisch-emotionale Komponente des Natur- und Landschaftserlebnisses eine wesentliche Rolle. So wirkt allein der Aufenthalt, aber auch ein Spaziergang in der Natur und Landschaft auf die menschliche Selbstregulierung (z.B. Stressabbau, Blutdrucksenkung) sowie auf Erholung und Steigerung des Wohlbefindens in einer Weise ein, die in Innenräumen nicht annähernd erreicht wird (vgl. ULRICH et al. 1991) und signifikant höher ist als bei einem Spaziergang entlang einer stark befahrenen Straße (HARTIG et al. 2003). Allerdings variiert die Wahl der Erholungsmöglichkeiten erheblich je nachdem, wie stark die Personen durch Stress vorbelastet sind. So verspüren beispielsweise depressive und/oder gestresste Menschen viel stärker den Wunsch nach Erholung in der Natur als ohnehin wenig belastete Personen (ULRICH et al. 1991). Darüber hinaus konnte ULRICH (1984) in einer retrospektiven Studie nachweisen, dass allein der Blick aus dem Fenster hinaus auf einen Baum bei frisch Operierten gegenüber jenen, die auf eine Backsteinwand schauen, eine schnellere Genesung sowie einen geringeren Medikamentenkonsum bedingt. Es ist anzunehmen, dass diese Ergebnisse ebenfalls für einen unverbauten Blick auf Bäume und grüne Flächen im Wohnumfeld übertragbar sind und sich möglicherweise mindernd auf Depressionen, Abgeschlagenheit und sogar

Kriminalität auswirken (vgl. KUO & SULLIVAN 2001, ELLAWAY et al. 2005). Grün- und Freiräume, die in das Wohn- oder Arbeitsumfeld integriert oder diesem unmittelbar zugeordnet sind und Naturkontakte ermöglichen, können damit das Wohlbefinden der Bevölkerung steigern (vgl. BEDIMORUNG et al. 2005, GROENEWEGEN et al. 2006, MAAS et al. 2006, MALLER et al. 2006, ABRAHAM et al. 2007). Einer Studie von MAAS et al. (2008) zufolge schätzen Personen, die in grüneren Bereichen leben, ihre Gesundheit besser ein als Personen, die in weniger begrünten Räumen leben. Interessant an den Ergebnissen dieser Studie ist, dass Personen mit mehr Grünraum in ihrer Wohnumgebung in ihrer Freizeit weniger spazieren gehen und weniger Radfahren, aber dennoch ihre Gesundheit besser einschätzen (MAAS et al. 2008). FRANK et al. (2004) konnten für Bielefeld zeigen, dass Parkanlagen und Grünzüge von 56,1% der Bevölkerung als alternative Verkehrswege genutzt werden und dass für 71% der Befragten „Bewegung“ der Grund dafür ist, Grünräume im urbanen Umfeld aufzusuchen. Auch HARTIG et al. (2003) kommen zu dem Schluss, dass der einfache fußläufige Zugang zu natürlichen oder naturnahen Settings sowie der freie Blick auf grüne Räume für eine Stadtbevölkerung gesundheitlich von präventivem Nutzen sein kann.



Aus den oben genannten Gründen gewinnen insbesondere in städtischen Agglomerationen mit hoher Bebauungs- und Wohndichte die Verfügbarkeit und die Aneignungsmöglichkeiten von Grün- und Freiräumen, die den unterschiedlichsten Nutzungsbedürfnissen verschiedener Bevölkerungsgruppen entsprechen, immer stärker an Bedeutung (BURGESS et al. 1988, FISCHER 1995, DANNENBERG et al. 2003, FRANK et al. 2004). Dies gilt umso mehr für Bevölkerungsgruppen, die aufgrund eingeschränkter Mobilität eng an ihr Wohnumfeld gebunden sein können, beispielsweise Kinder oder ältere Menschen (vgl. WAHL et al. 1999, SPITTHÖVER 2000, GEBHARD 2001, TAKANO et al. 2002). Aufgrund dieser Tatsache wäre es wenig sinnvoll, von der gesundheitlichen Bedeutung von den Grünräumen als Ganzem zu sprechen. Denn zwischen der Verfügbarkeit und der Qualität städtischer Grün- und Freiräume sowie möglichen positiven Effekten auf Gesundheit und Wohlbefinden sind vielfältige Wirkungszusammenhänge anzunehmen, bei denen eine Vielzahl von Co-Faktoren (z.B. Erscheinungsbild der Grün- und Freiräume, altersabhängiges Nutzungsverhalten, potenzielle gesundheitliche Einschränkungen) und moderierende Variablen (z.B. subjektive Wahrnehmungsprozesse und Bewertungsmuster, Gemütszustand) interagieren. Städtische Grünräume können in ihrer Form und Funktion sehr unterschiedlich gestaltet sein. Sinnvoll ist eine grobe Unterscheidung zwischen punktuellen bis flächenhaften Grün- und Freiräumen (z.B. Parkanlagen, Gärten, landwirtschaftlich genutzte Flächen oder urbane Wälder) auf der einen und linearen Grünräumen (z.B. Grünzüge, Alleen, Straßenbegrünung allgemein) auf der anderen Seite (FRANK et al. 2004), die im Idealfall die punktuellen Grünräume miteinander verbinden.

Es ist davon auszugehen, dass sich die Nutzung und in der Folge potenzielle gesundheitsförderliche Effekte an einer Vielzahl objektiver Merkmale städtischer Grün- und Freiräume bemessen. Hierzu zählen u.a. die räumliche Verteilung, die Vernetzung der Grünräume, ihre Lage und Erreichbarkeit (auch mit Öffentlichen Verkehrsmitteln) sowie die Zugänglichkeit/Barrierefreiheit, die Gestaltung bzw. das Erscheinungsbild (Ästhetik) der Grünräume, die dort empfundene Sicherheit (Vermeidung von „Angsträumen“) und die verschiedenen Aneignungsmöglichkeiten über sportliche Aktivitäten bis hin zu Sozialkontakten (vgl. DANNENBERG et al. 2003, GILES-CORTI et al. 2003, JACKSON 2003, BEDI-MO-RUNG et al. 2005). Das Fehlen einer oder mehrerer dieser Grundvoraussetzungen ist meist ausschlaggebend für das Ausbleiben einer Nutzung dieser Räume, insbesondere bei älteren Menschen, Menschen mit Behinderungen und Frauen (aufgrund des höheren Sicherheitsbedürfnisses verglichen mit Männern). Sind diese Voraussetzungen hingegen weitestgehend erfüllt, so können öffentliche Grünbereiche eine große Bedeutung für die lokale Identität der Bevölkerung von Großstädten und überregionale Bekanntheit erlangen. Man denke hier an den Central Park (New York), den Grunewald/Wannsee (Berlin) oder den Grüngürtel (Köln). Dies belegen auch die Ergebnisse der Bielefelder Befragung (FRANK et al. 2004), zumal die vernetzte Struktur und schnelle Erreichbarkeit des Stadtgrüns zu häufigen Ausflügen anregt und damit gesundheitsförderlich wirkt (vgl. ROTH et al. 2008).



Vor diesem Hintergrund ist es erstaunlich, dass empirische Belege zur gesundheitsfördernden Wirkung sowie konzeptionelle Ansätze für eine gendersensible und auf unterschiedliche Altersgruppen zugeschnittene Gestaltung und Nutzung von wohnungsnahen Grün- und Freiräumen bislang weitgehend fehlen. Trotz einiger guter Ansätze, in denen die Qualität und Zugänglichkeit zu urbanen Grünräumen diskutiert wird (SPITTHÖVER 2000, HUMPEL et al. 2004, ORSEGA-SMITH et al. 2004, BATT-RAWDEN & TELLES 2005, KRENICHYN 2006, MAAS et al. 2006), zeigt sich ein deutliches Defizit beispielsweise in der generationsübergreifenden Freiraumplanung (WOLF & BEHR 2003).

## Fazit und Ausblick: Alles im Grünen Bereich?

Innerstädtischen Grünanlagen und der umgebenden Landschaft kommen im Sinne einer „Gesundheitserviceleistung“ für die Förderung der mentalen und physischen Gesundheit der Bevölkerung eine wesentliche Funktion zu. Je nach Dauer, Häufigkeit und Aktivitäten der Aufenthalte im Stadtgrün kann zahlreichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Erkrankungen wie Rückenbeschwerden, Übergewicht, Diabetes mellitus Typ II oder Herz-Kreislauferkrankungen vorgebeugt werden (vgl. RÜTTEN et al. 2005). Aus gesundheitswissenschaftlicher Perspektive gilt es deshalb vor allem die innerstädtischen Parkanlagen im Hinblick auf ihre Sport- und Verweilmöglichkeiten für verschiedene Zielgruppen (Kinder, Frauen, Männer, ältere und bewegungseingeschränkte Personen etc.) zu optimieren. Für die Zielgruppe der Kinder ist Bewegung nicht zuletzt vor dem Hintergrund, dass regelmäßiger Sport im Kindesalter nicht nur für eine gesunde körperliche und seelische Entwicklung von entscheidender Bedeutung ist, sondern auch das Bewegungsverhalten im Erwachsenenalter determiniert, äußerst wichtig (RÜTTEN et al. 2005). Aus verhaltenspräventiver Perspektive könnte so mittel- bis langfristig durch gezielte, öffentlichkeitswirksame Informationen ein bewusster Umgang bei der Nutzung des eigenen Kraftfahrzeugs erreicht und die Etablierung umweltfreundlicherer und gesundheitsförderlicher Alternativen (z.B. zu Fuß gehen, Fahrrad fahren) bei der Bewältigung kürzerer Strecken gefördert werden. Weitergehende zielgruppenspezifische Untersuchungen zu Nutzungsmustern in den Grünbereichen könnten im Sinne einer Evaluation und Erfolgskontrolle die Umsetzung einer gezielten Umwelt- und Gesundheitsförderung in Erholungsräumen unterstützen (BREI et al. 2008; CLABEN & HORNBERG 2008).

Allerdings sollte an dieser Stelle die Tatsache nicht unerwähnt bleiben, dass Stadtgrün zwar grundsätzlich gesundheitsförderlich wirkt, die Grünbereiche jedoch aufgrund von negativen Umwelteinflüssen in ihrer Erholungseignung eingeschränkt sein können (z.B. durch Luftschadstoff- oder Lärmimmissionen, vgl. u.a. HORNBERG et al. 2007). Zwar sind die Aufenthaltsdauer und die ggf. resultierenden Umweltbelastungen oft nur von relativ kurzer Dauer, wirken aber je nach körperlicher Aktivität in unterschiedlicher Intensität auf den menschlichen Organismus und die Gesundheit ein. Aus diesen Gründen sollten Qualität und Verteilung von Erholungsräumen in regelmäßigen Abständen im Rahmen eines Monitorings geprüft werden.

Aus Sicht des vorsorgenden Gesundheitsschutzes - und hier insbesondere der Gesundheitsförderung - ist also eine stärkere Verknüpfung von Aktivitäten und dem Aufenthalt in der Natur durchaus gewünscht, zumal diese Strategie sich mit relativ geringen finanziellen Mitteln umsetzen lässt. Hinzu kommt, dass aufgrund des Strukturwandels in den Städten (u.a. durch die Verlagerung von Produktionsstätten und den demographischen Wandel) zukünftig mit dem Freiwerden von urbanen Flächen zu rechnen ist. Vor dem Hintergrund, dass in den vergangenen Jahren auch das Themenfeld „Bewegung in der Natur“ in bundesweiten Präventionsstrategien einen hohen Stellenwert erhalten hat (Initiativen „Deutschland bewegt sich“ oder „IN FORM“ etc.), bieten sich hier ausgezeichnete Anknüpfungsmöglichkeiten für die nahe Zukunft. Noch ist sicherlich nicht „alles im Grünen Bereich“, doch dies lässt sich ändern.



## Literatur

- ABRAHAM, A.; SOMMERHALDER, K.; BOLLIGER-SALZMANN, H. & ABEL, T. (2007). Landschaft und Gesundheit: Das Potenzial einer Verbindung zweier Konzepte. Universität Bern. Bern.
- ANTONOVSKY, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche, erweiterte Ausgabe. Dgvt Verlag. Tübingen.
- BASS, S.; PEARCE, G.; BRADNEY, M.; HENDRICH, E.; DELMAS, P.D.; HARDING, A. & SEEMAN, E. (1998). Exercise Before Puberty May Confer Residual Benefits in Bone Density in Adulthood: Studies in Active Prepubertal and Retired Female Gymnasts. *Journal of Bone and Mineral Research* 13 (3). 500-507.
- BATT-RAWDEN, K.B. & TELLNES, G. (2005). Nature-culture-health activities as a method of rehabilitation: an evaluation of participants' health, quality of life and function. - *International Journal of Rehabilitation Research* 28 (2). 175-180.
- BECKER, S. & ZIMMERMANN-STENZEL, M. (2009). Sind Bewegungsmuffel auch Sportmuffel? Sport, Übergewicht und körperliche Mobilität in der Gruppe der 50- bis 70-jährigen baden-württembergischen Bevölkerung.
- BEDIMO-RUNG, A.L.; MOWEN, A.J. & COHEN, D.A. (2005). The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health - A Conceptual Model. *American Journal of Preventive Medicine* 28 (2). 159-168.
- BLÄTTNER, B. (2007). Das Modell der Salutogenese - Eine Leitorientierung für die berufliche Praxis. Prävention und Gesundheitsförderung 2007 (2). 67-73.
- BREI, B.; CLAßEN, T.; ROBE, H.; KOSFELD, N. & HORNBERG, C. (2008). Urbane (Industrie-)Wälder im Ruhrgebiet und ihre Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden der lokalen Bevölkerung. Bielefeld. unveröffentl. Konzeptstudie im Auftrag des MUNLV NRW.
- BRUSE, M. (2003). Stadtgrün und Stadtklima - Wie sich Grünflächen auf das Stadtklima auswirken. LÖBF-Mitteilungen (1). 66-70.
- BURGESS, J.; HARRISON, C.M. & LIMB, M. (1988). People, Parks and the Urban Green: A Study of Popular Meanings and Values for Open Spaces in the City. *Urban Studies* 25. 455-473.
- CLAßEN, T. & HORNBERG, C. (2008). Gesundheitsförderung durch Stadtgrün: Impulse und Voraussetzungen einer gesundheitsgerechten Stadtentwicklung. In: ERDMANN, K.-H., EILERS, S., JOB-HOBEN, B., WIERSBINSKY, N., DEICKERT, S. (Bearb.): Naturschutz und Gesundheit. Eine Partnerschaft für mehr Lebensqualität. Bonn-Bad Godesberg. - Naturschutz und Biologische Vielfalt, Bd. 65. 49-64.
- DANNENBERG, A.L.; JACKSON, R.J.; FRUMKIN, H.; SCHIEBER, R. A.; PRATT, M.; KOCHITZKY, C. & TILSON, H.H. (2003). The impact of community design and land-use choices on public health: a scientific research agenda. *American Journal of Public Health* 93 (9). 1500-1508.
- ELLAWAY, A.; MACINTYRE, S. & BONNEFOY, X. (2005). Graffiti, greenery, and obesity in adults: secondary analysis of European cross sectional survey. - *British Medical Journal* 333. 612-613.
- FEHR, R. (2001). Ökologische Gesundheitsförderung: Analysen - Strategien - Umsetzungswege. Bern.
- FEHR, R. (2009). Naturbezüge in der ökologischen Gesundheitsförderung. *Public Health Forum* 17(62). 10-11.
- FISCHER, M. (1995). Stadtplanung aus der Sicht der Ökologischen Psychologie. Weinheim, Beltz.
- FITZPATRICK, K. & LAGORY, M. (2000). Unhealthy Places: The Ecology of Risk in the Urban Landscape. - New York/London.
- FRANK, K.; FROHN, J.; HÄRTICH, G.; HORNBERG, C.; MAI, U.; MALSCH, A.; SOSSONKA, R. & THENHAUSEN, A. (2004). Grün für Körper und Seele: Zur Wertschätzung und Nutzung von Stadtgrün durch die Bielefelder Bevölkerung. Bielefeld 2000plus - Forschungsprojekte zur Region, Diskussionspapier 37. Bielefeld.
- FRUMKIN, H. (2003). Healthy Places: Exploring the Evidence. *American Journal of Public Health* 93(9). 1451-1456.
- GEBHARD, U. (2001). Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. 2. erweiterte und aktualisierte Auflage. Opladen.
- GESLER, W.M. (2003). Healing Places. Lanham/Boulder/New York/Oxford.
- GILES-CORTI, B.; BROOMHALL, M. H.; KNUIMAN, M.; COLLINS, C.; DOUGLAS, K.; NG, K.; LANGE, A. & DONOVAN, R.J. (2005). Increasing walking - How important is distance to, attractiveness, and size of public open space? *American Journal of Preventive Medicine* 28(2). 169-176.
- GROENEWEGEN, P.P.; BERG, A.V.D.; VRIES, S.D. & VERHEIJ, R.A. (2006). Vitamin G: effects of green space on health, well-being, and social safety. *BioMed Central Public Health* 6 (149). 1-9.
- HARTIG, T.; EVANS, G.W.; JAMNER, L. D.; DAVIS, D.S. & GÄRLING, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*. 23. 109-123.
- HORNBERG, C.; BRUNE, K.; CLAßEN, T.; MALSCH, A.; PAULI, A. & SIERIG, S. (2007). Lärm- und Luftbelastung von innerstädtischen Erholungsräumen am Beispiel der Stadt Bielefeld. Bielefeld 2000plus - Forschungsprojekte zur Region, Diskussionspapier 46. - Bielefeld.
- HUMPEL, N.; OWEN, N.; IVERSON, D.; LESLIE, E. & BAUMAN, A. (2004). Perceived environment attributes, residential location, and walking for particular purposes. *American Journal of Preventive Medicine* 26(2). 119-125.
- HURRELMANN, K. & FRANZKOWIAK, P. (2003). Gesundheit. In: Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). Fachverlag Peter Sabo, Schwabenheim. 53-55.
- JACKSON, L.E. (2003). The relationship of urban design to human health and condition. *Landscape and Urban Planning* 64(4). 191-200.
- KAPLAN, R. & KAPLAN, S. (1989). The Experience Of Nature: A Psychological Perspective. Cambridge University Press. Cambridge.
- KAPLAN, S. (1995). The Restorative Benefits Of Nature: Toward An Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology* 15. 169-182.
- KRENICHYN, K. (2006). „The only place to go and be in the city“: women talk about exercise, being outdoors, and the meanings of a large urban park. *Health & Place* 12. 631-643.
- KUO, F.E. & SULLIVAN, W.C. (2001). Aggression and violence in the inner city: Impacts of environment via mental fatigue. *Environment and Behavior* 33. 543-571.
- LAMPERT, T.; MENSINK, G.B.M.; ROMAHN, N.; WOLL, A. (2007). Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland - Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitsurveys (KIGGS). *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz* 50(5/6). 634-642.
- LICHTENBERGER, E. (1998). Stadtgeographie. Teubner Verlag, Stuttgart.
- MAAS, J.; VERHEIJ, R.A.; GROENEWEGEN, P.P.; DE VRIES, S. & SPREEUWENBERG, P. (2006). Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology and Community Health* 60 (7). 587-592.
- MAAS, J.; VERHEIJ, R.A.; SPREEUWENBERG, P. & GROENEWEGEN, P.P. (2008). Physical activity as a possible mechanism behind the relationship between green space and health: A multilevel analysis. *BioMed Central Public Health* 2008, 8:206.
- MALLER, C.; TOWNSEND M.; PRYOR, A.; BROWN, P. & ST LEGER, L. (2006). Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International* 21 (1). 45-54.
- ORSEGA-SMITH, E.; MOWEN, A.J.; PAYNE, L.L. & GODBEY, G. (2004). The Interaction of Stress and Park Use on Psycho-Physiological Health in Older Adults. *Journal of Leisure Research* 36 (2). 232-256.
- PIKORA, T.; GILES-CORTI, B.; BULL, F.; JAMROZIK, K. & DONOVAN, R. (2003). Developing a framework for assessment of the environmental determinants of walking and cycling. - *Social Science & Medicine* 56. 1693-1793.
- ROTH, R.; TÜRK, S.; KRETSCHMER, H.; ARMBRUSTER, F. & KLOS, G. (2008). Menschen bewegen - Grünflächen entwickeln. Ein Handlungskonzept für das Management von Bewegungsräumen in der Stadt. Bundesamt für Naturschutz, Bonn - Bad Godesberg.
- RÜTTEN, A.; ABU-OMAR, K.; LAMPERT, T. & ZIESE, T. (2005). Körperliche Aktivität. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Themenheft 26. Robert Koch Institut. Berlin.
- SAELENS, B.E.; SALLIS, J.F.; BLACK, J.B. & CHEN, D. (2003). Neighborhood-based differences in physical activity: an environment scale evaluation. *American Journal of Public Health* 93(9). 1552-1558.
- SARDINHA, L.B.; BAPTISTA, F. & EKELUND, U. (2008). Objectively Measured Physical Activity and Bone Strength in 9-Year-Old Boys and Girls. *Pediatrics* 122(3). e728-e736.
- SPITTHÖVER, M. (2000). Geschlecht und Freiraumverhalten - Geschlecht und Freiraumverfügbarkeit. In: HARTH, A.; SCHELLER, G. & TESSIN, W. (Hrsg.). Stadt und soziale Ungleichheit. Leske + Budrich. Opladen.
- TAKANO, T.; NAKAMURA, K. & WATANABE, M. (2002). Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: the importance of walkable green spaces. *Journal of Epidemiology and Community Health* 56 (12). 913-918.
- ULRICH, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 224. 420-421.
- ULRICH, R.; SIMONS, R.; LOSITO, B.; FIORITO, E.; MILES, M. & ZELSON, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology* 11. 201-203.
- WAHL, H.W.; MOLLENKOPF, H. & OSWALD, F. (Hrsg.) (1999). Alte Menschen und ihre Umwelt. Opladen.
- WELTEKE, R.; SIERIG, S. & HORNBERG, C. (2007): Gesundheitsbelange in Planungsverfahren - künftig verbesserte Einbringung über geänderte rechtliche Vorgaben? *Immissionsschutz* 1. 18 - 22.
- WEN, L.M.; ORR, N.; MILLETT, C. & RISSEL, C. (2006). Driving to work and overweight and obesity: findings from the 2003 New South Wales Health Survey, Australia. *International Journal of Obesity* 30. 782-786.
- WOLF, A. & BEHR, M. (2003). Fachbericht „Generationsübergreifende Freiraumplanung“. Forschungsgesellschaft Landschaftsentwicklung Landschaftsbau e. V. (FLL). Bonn.



Thomas Claßen, Dr. rer. nat., Jg. 1972, ist Medizinischer Geograph und als wissenschaftlicher Angestellter in der Abteilung 7 - Umwelt und Gesundheit der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld tätig. Er habilitiert über die gesundheitliche Bedeutung von Natur und Landschaft unter besonderer Berücksichtigung urbaner Grünräume.

Björn Brei, Jg. 1977, ist Diplom-Umweltwissenschaftler und derzeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung 7 - Umwelt und Gesundheit der Fakultät für Gesundheitswissenschaften an der Universität Bielefeld tätig. In seiner Dissertation beschäftigt er sich mit Fragestellungen zu Verkehrsstrukturen und Verkehrsnutzungen im Hinblick auf die Erreichbarkeit urbaner Grünräume unter besonderer Berücksichtigung des sozialen Status.

Claudia Hornberg, Dr. med., Dipl.-Biol. Dipl.-Ökol., ist Professorin an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld, Abteilung 7 - Umwelt und Gesundheit. Forschungsschwerpunkt: Charakterisierung von salutogenen und pathogenen Umwelteinflüssen auf die Gesundheit, unter besonderer Berücksichtigung von Alter und Geschlecht

e-Mail-Adressen:  
thomas.classen@uni-bielefeld.de  
björn.brei@uni-bielefeld.de  
claudia.hornberg@uni-bielefeld.de

# Natur als Quelle für Wohlbefinden, Regeneration und den Aufbau eigener Ressourcen - Gesundheitswandern und die Rolle der Physiotherapie

Christoff Zalpour

## Gesunde Bewegung in gesunder Landschaft

I Was ist Gesundheit und wie kann Gesundheitsförderung erfolgen?

Darüber, was Gesundheit eigentlich ist, existiert unter Wissenschaftlern keine eindeutige und allgemein akzeptierte Definition. Schwer ist es auch, Gesundheit zu messen; dies geht, wenn überhaupt, nur indirekt z.B. indem man Krankheit misst und damit Rückschlüsse auf die Gesundheit zieht. Oder indem (Surrogat-)Parameter erhoben werden, die im Weiteren Sinne etwas über das Gesundheit, z.B. einer Bevölkerung aussagen: Gebräuchlich im Länder(System-)Vergleich sind etwa die statistischen Größen Säuglingssterblichkeit oder die Lebenserwartung.

Das Dilemma, eine eindeutige Definition von Gesundheit zu erhalten (und was ist eine Definition wert, wenn sie nicht eindeutig ist) zeigt sich auch in den offiziellen Definitionen der Weltgesundheitsorganisation (WHO): bis 1978 hieß die gültige Definition „Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit“, die dann durch die Declaration of Alma Ata abgelöst wurde. Dort wird Gesundheit nicht nur als „fundamentales Menschenrecht“ bezeichnet, sondern auch als Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens definiert. Weiter heißt es in § 1: Das Erreichen des höchstmöglichen Niveaus von Gesundheit ist eines der wichtigsten sozialen Ziele weltweit, dessen Realisierung den Einsatz von vielen anderen sozialen und wirtschaftlichen Sektoren und nicht allein des Gesundheitswesens erfordert.“ Als weitere Sektoren können hier also z.B. der Umweltschutz oder die Landschaftsplanung gesehen werden, damit gesunde Bewegung in gesunder Landschaft stattfinden kann. Die Absolutheit der Forderung nach vollständigem Wohlbefinden in den Ebenen körperlich, geistig und sozial macht allerdings die noch heute gültige Definition zur Utopie, denn wer kann schon von sich behaupten, „vollständig gesund“ zu sein.

Andere Ansätze sehen auch eine Ablösung des biomedizinischen Modells hin zum biopsychosozialen Modell. Ersteres sieht Krankheit als von außen (häufig mittels entsprechender Technik) korrigierbare biologische Funktionsstörung, letzteres fügt hier die Ebenen des geistigen und sozialen Erlebens hinzu, die eine große Bedeutung hat. Der Mensch ist nicht vom Menschen gemacht, jede/r ein Individuum, also einzigartig auch bezüglich der Anfälligkeit gegenüber gesundheitlicher Störungen. Das System nachdem eine sog. internationale Klassifikation der Krankheiten, bzw. Beeinträchtigungen (ICF) vorgenommen und in das Patienten eingeordnet werden, berücksichtigt deshalb neben der reinen Funktionsstörung auch Umwelt- und sog. Kontextfaktoren. Traditionelle Medizin-Modelle, etwa aus dem (fernen) Osten, aber auch Vordenker der deutschen Natur-Medizin stellen die Balance in den Mittelpunkt ihrer Anstrengungen, um Gesundheit zu erzielen: also die Schaffung eines Gleichgewichtes, einer inneren Harmonie. Verkürzt gesagt ist Gesundheit demnach die Schaffung eines ausgewogenen Zustandes, in dem Körper und Geist in der Lage sind, den Anforderungen aus ihrer Umwelt stand zu halten und mittels einem körpereigenen Ordnungsprinzip gesund zu bleiben. (Zalpour 2008)

## Gesundheitsförderung

Auch dieser Begriff lässt sich vor dem Hintergrund der Förderung gesunder Landschaft (z.B. durch Umweltschutz) begreifen bzw. aus Sicht der Individualgesundheit des oder der Einzelnen.

Gesundheitswissenschaftlich betrachtet löst die Gesundheitsförderung den früher häufig gebrauchten Begriff der Vorbeugung (Prävention, auch Prophylaxe) durch ein moderneres Konzept ab. Denn im Gegensatz zur Prävention, bei der die Krankheit, die verhindert werden, soll im Mittelpunkt steht, ist bei der Gesundheitsförderung eben die Förderung, also der Erhalt der Gesundheit, zentrales Element. Hier wird also eine krankheitsbezogene Sichtweise (pathogenetisches Modell mit Fokussierung auf Risikofaktoren) von einer gesundheitsbezogenen (salutogenetisches Modell mit Fokussierung auf Schutzfaktoren) verdrängt (siehe auch Abb. 1). Letztere ist auch Kernelement des gegenwärtig wieder sehr in den Blickpunkt geratenen Modells eben der Salutogenese, das auf den Soziologen Aaron Antonovsky zurückgeht. (Antonovsky 1979, 1987; Franke, 1997)

Nach dem vorher Gesagten gilt also (stark) vereinfacht: Gesundheitsförderung bedeutet Gleichgewicht herstellen, oder auch nach Antonovsky, Zuversicht und Lebensmut zu erreichen. Zentrale Begriffe der Salutogenese sind das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum und das Kohärenzgefühl. Ersteres unterscheidet nicht dichotom nach entweder „gesund“ oder „krank“, sondern kennt ein „sowohl als auch“: Menschen können gleichzeitig gesund und krank sein. Ziel der Salutogenese ist es daher, den Zustand eines Menschen in Richtung „mehr gesund“ und „weniger krank“ zu verändern (siehe Abb. 2). Dies gelingt durch Ressourcen-Aufbau und lässt sich anhand des sog. Kohärenzgefühls abbilden.



Prävention  
Pathogenese-Modell  
(krankheitsbezogene  
Sichtweise)  
fokussiert auf  
Risikofaktoren

Gesundheitsförderung  
Salutogenese-Modell  
(Ressourcen-orientierte  
Sichtweise)  
fokussiert auf  
Schutzfaktoren

Abb. 1: Prävention und Gesundheitsförderung liegen unterschiedliche Modellvorstellungen zugrunde

Auch für die WHO ist der Begriff der Gesundheitsförderung essentiell. In der sog. Ottawa-Charta wird er 1986 erstmalig verankert: „Health is a positive concept emphasizing social and personal resources as well as physical capacities. Therefore, health promotion is not just the responsibility of the health sector, but goes beyond healthy life-styles to well being.“



Abb 2: Gesundheits-Krankheits-Kontinuum: auf einer horizontalen Achse bewegt sich der Gesundheitszustand des Einzelnen zwischen den Extremen „sehr gesund“, bzw. „sehr krank“ hin und her. Ausreichender Ressourcen-Aufbau sorgt für eine beabsichtigte Rechtsverschiebung

Schutzfaktoren, die also dafür sorgen, dass man gesund bleibt, bzw. mit bestimmten Anforderungen besser zurecht kommt, werden also als Ressourcen aufgefasst, deren Aufbau und Erhalt im Zentrum der Gesundheitsförderung stehen und die sich anhand des Kohärenzgefühls abbilden lassen.

Ein gutes Beispiel für einen solchen Ressourcenaufbau bzw. -erhalt im Setting Natur ist das Wandern.

#### Wandern als Beispiel für natürlichen Ressourcenaufbau

Wandern als Freizeitaktivität des modernen Menschen spricht eine Vielzahl von Erlebens-Ebenen an: Körper, Seele und Geist. Gerade in diesem Zusammenspiel wirkt Wandern ganzheitlich und ist damit ein natürliches Medium, das Balance, also inneres Gleichgewicht, herzustellen vermag. Diese Vorgänge sollen in einem Projekt, das der Deutsche Wanderverband in Kooperation mit der Fachhochschule Osnabrück und dem Bundesministerium für Gesundheit durchführt, näher untersucht und wissenschaftlich aufbereitet werden. ([www.wiso.fh-osnabrueck.de/gesundheitswandern.html](http://www.wiso.fh-osnabrueck.de/gesundheitswandern.html))

## II Was ist Wandern?

Wandern bedeutet größere Strecken zu Fuß zurückzulegen bzw. nach dem mittelhochdeutschen Ursprung auch in Bewegung sein, gehen, ziehen, reisen, leben. Abgeleitet ist das Wort Wandern aus wiederholt wenden, hin und her wenden und steht damit auch für den Bedeutungsinhalt „wenden, verwandeln, sich ändern“. Oder wie Grober (2006) schreibt: „Wandern ist ein temporärer Ausstieg aus der Sesshaftigkeit, um der Erfahrung des Anderen willen“. Seit dem 18. Jahrhundert wird unter „wandern“ größere Strecken in der Natur zu Fuß zurücklegen verstanden. (Pfeifer 1995) Wandern gilt auch als Erfahrungs- und Kompetenzerwerb: gute Handwerker gingen früher auf Wanderschaft (die Walz) und wer bewandert ist, ist erfahren, kompetent und informiert. (ebd.)

Wandern gehört zu den natürlichen Fortbewegungsarten des Menschen. Emil Zatopek, der 2000 verstorbene tschechische Weltklasseläufer fasste es kurz: „Fisch schwimmt, Vogel fliegt und Mensch läuft.“ Wandern ist eine Form dieses Laufens und zwar Grundform menschlicher Bewegung seit dem es den aufrechten Gang gibt. Eine archaische Fortbewegungsart, die seit Jahrtausenden praktiziert wird und bei Nomadenvölkern wesentlicher Lebensinhalt und Zweck ist. (Zalpour 2008)

Es werden im Wandern also die Begriffe Leben und Bewegung miteinander verknüpft und es ist eine alte Weisheit, dass Leben gleichsam synonym mit Bewegung ist. Die Kurzform „Leben ist Bewegung“ ist für alle Physiotherapeuten wichtiges Grundprinzip, denn alle Therapie, bzw. im weiteren Sinne auch und gerade die Prävention richten sich auf die Bewegung (Probst 2007). Die Urheberschaft dieser prägnanten Formel bleibt unklar. Sie wird sowohl Moshe Feldenkrais zu gesprochen, aber auch Leonardo da Vinci und insbesondere Andrew Taylor Still, dem Begründer der Osteopathie. (s.a. Still 1992).

Das Wandern liegt wieder ganz im Trend und hat sich vom Dünkel vermeintlich verquaster Heimatidylle gelöst. Das liegt vermutlich auch an bekannten Trendsettern, die dem Wandern durch eigenes und öffentliches Bekenntnis dazu eine neue Breitenwirkung verschafft haben (Andrack 2005, 2006; Kerkeing 2006). Auch die Motive der Wanderer sind vielfach untersucht worden. In der Schweiz mit einem Wanderwegenetz von rund 63.000 km sind die Hauptmotive Genuss von Natur und Landschaft (> 60%) und Verbesserung von körperlicher Aktivität/Gesundheit (> 60%) (persönliche Mitteilung von Anne Babey, Suisse Rando/Berne; s.a. Babey 2009). Befragungen nach Wandermotiven wurden auch in Deutschland durchgeführt (Gegenwärtig führt auch der deutsche Wanderverband hierzu eine breit angelegte



Befragung durch, dessen Ergebnisse aber noch nicht vorliegen). Becker (2008) konnte „etwas für die Gesundheit tun“ als zweit wichtigstes Motiv ausmachen (gaben 69% der 813 Befragten an). Hauptmotiv ist nach wie vor „Natur und Landschaft zu genießen“ (86%). Hier zeigt sich also deutlich, wie nahe sich die Bereiche Natur und Gesundheit beim Wandern kommen. Das eine kann durch das andere stimuliert werden: Wer hauptsächlich aus Gründen der Freude an Landschaft und Natur wandert, befördert gleichzeitig seine Gesundheit, bzw. umgekehrt, wer v.a. aus gesundheitlichen Gründen wandert wird bald feststellen, dass es nicht die Bewegung allein ist, die hier, z.B. im Rahmen der Fitnesssteigerung gesundheitsförderlich ist, sondern dass die Auseinandersetzung der eigenen Bewegung in einer natürlichen Umgebung auch Geist und Seele stimuliert.

Weitere wichtige Aspekte des Wanderns sind auch sozialer Natur, z.B. durch das Vergnügen in einer Gruppe gemeinsames zu erleben, oder spiritueller Natur, denkt etwa man an Pilgerwanderungen, die z.B. zum Zwecke der inneren Einkehr unternommen werden und die nach wie vor populär sind.

### III Evidenzbasierte Praxis

Schon Hippokrates (460-375 v. Chr.) wusste: „Gehen ist die beste Medizin“. Doch welche moderne wissenschaftliche Evidenz findet sich für die gesundheitsförderliche Wirkung des (regelmäßigen) Wanderns?

Da Gesundheit mehr ist als nur Steigerung der körperlichen Fitness, wenngleich dies ein sehr wichtiger Aspekt der physischen Gesundheit ist bietet sich eine Systematik nach den Kriterien Körper, Seele und Geist an:

#### Wandern und Aufbau physische Ressourcen (Körper)

In einer sehr groß angelegten prospektiven Untersuchung an amerikanischen Krankenschwestern (n=72.488), deren Ergebnisse im renommierten New England Journal of Medicine veröffentlicht wurden, konnte u.a. der Einfluss des Wanderns auf die Risikoreduktion, an kardiovaskulären Erkrankungen zu sterben deutlich dargestellt werden: Frauen, die regelmäßig mindestens 3-4 Stunden pro Woche in zügigem Tempo wanderten, reduzierten ihr Risiko um

30-40 Prozent. Eine Risikoreduktion war sogar für diejenigen noch nachweisbar, die erst in den mittleren Lebensjahren körperliche Aktivität entfalteteten. (Manson 1999). Das Wandern nicht nur positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System hat (s.a. I-Min 2001, Sesso 1999; Shaper 1991), sondern auch auf die Ausdauerleistungsfähigkeit, Mobilität, Körpergewichtsregulation, Stoffwechsel (Greie 2006, Gunga 2003 und insbesondere Diabetes: Gregg 2003) - auch Knochenstoffwechsel - und weitere physiologische Regulationssysteme erklärt sich u.a. durch den Trainingseffekt, der mit regelmäßigem Wandern im wahrsten Sinne des Wortes einhergeht. (Morris 1997)

#### Wandern und Aufbau psychischer Ressourcen (Seele)

Auswirkungen des Wanderns auf die seelische Gesundheit, insbesondere Verbesserung des Kohärenzgefühls (s.o) finden sich z.B. bei Hölter (2002). Viele der oben genannten Studien reflektieren neben den körperlichen Auswirkungen auch die psychischen.

#### Wandern und Aufbau kognitiver Ressourcen (Geist)

In einer qualitativen Befragung norwegischer Wanderer wurden v.a. folgende mentale Effekte des Wanderns hervor gehoben: „To wander along, becomes similiar with creating new thoughts. In that way walking is one of the elements in life with the deepest meaning“ oder „the rythm keeps me floating“. „The pace keeps us together.“ (Vistad 2009). Der Einfluss körperlicher Aktivität auf die geistige Beweglichkeit ist uns seit langem bekannt (Interne Evidenz), auch wenn die empirische Datenlage (externe Evidenz) dazu vermutlich nicht jedem geläufig ist. Schon Juvenal (58-127) wusste „mens sana in corpore sano“ und wies damit auf den Zusammenhang bereits vor fast 2000 Jahren hin. Die modernen Neurowissenschaften untersuchen in diesem Zusammenhang v.a. die Plastizität des Gehirns, bzw. die Stimulierung des brain-derived neurotrophic factor (BDNF) als molekular-metabolisches Korrelat (Vaynman 2006). Sowohl in verschiedenen Einzelstudien (z.B. Laurin 2001) wie auch in mehreren Metaanalysen konnte gezeigt werden: körperliche Aktivität verbessert kognitive Funktion (Schulz 2008, Etnier 2006, Colcombe 2003).



Die spezifische Rolle des Wanderns als eine Form körperlicher Aktivität wurde dabei z.B. von Abbott (2004) bei älteren Männern bezüglich deren Demenz-Risiko in einer prospektiven Kohorten-Studie untersucht: Wandern beugt der Entwicklung einer Demenz vor und wird als Möglichkeit zu Steigerung bzw. Erhalt der kognitiven Funktionsfähigkeit empfohlen.

#### Wandern und der Einfluss von Landschaft

Experten sind sich einig, dass es eine interne Evidenz dazu gibt, dass die Bewegung in der Natur einen besonderen Effekt auf den Aufbau gesundheitsrelevanter Ressourcen hat (Kirchner 2009, Claaßen 2008, Gerlach 2008, Hartig 1991 und 2009, Rodewald 2008 und 2009, Zalpour 2009, Tourismuszentrale Saarland 2008, Schobersberger 2003), die externen Evidenzlage dazu ist aber nur bedingt befriedigend. Über den Einfluss von „grüner Lebensumgebung“ und gesundheitlichem Wohlfühl (erhoben durch Selbstauskunft) existieren mittlerweile verschieden Studien aus unterschiedlichen Ländern (Finnland: Tyrväinen 2009; Niederlande: Maas 2006 und de Vries 2009; Italien: Fornara 2009, Dänemark: Stigsdotter 2009 und Toftager 2009; Schweiz: Buchecker 2009; England: Mitchell 2007 und USA: Hartig 2003) die alle zum selben Ergebnis kommen: Menschen fühlen sich um so gesünder, je mehr „grün“ sie umgibt.

Neben der Methode der Selbstauskunft wurde die Wirkung bestimmter Landschaften auf die menschliche Physiologie untersucht, beispielsweise mittels Analyse der Herzfrequenzvariabilität bzw. der respiratorischen Sinusarrhythmie als Ausdruck der jeweiligen Aktivität des vegetativen Nerven-

systems: verschiedene Landschaftsformen (Wasserfall, Steinplatz, Wald) wirkten dabei signifikant unterschiedlich auf die Probanden (Frohmann 2009). Oder wie Wilhelm Schmid (2002) in Grober (2006 p313: „Das Gehen regt die Pendelbewegung zwischen Introversion und Wahrnehmung der Außenwelt an“) zitiert wird: „Die Umgebung denkt immer mit. Ein <reines Denken> gibt es nicht.“ Brämer (2008) stellt dazu fest: „Wenn uns schon der bloße Kontakt mit unserem menschlichen Habitat, also die besuchswise Rückkehr in unser arteigenes Biotop, in nachweisbarer Weise gut tut, kann das genau genommen nur heißen, dass uns die zu unserer Sicherheit selbst geschaffenen Zivilisation in ihrem hochentwickelten Hightech-Stadium tendenziell überfordert“

#### IV Welche Rolle hat die Physiotherapie beim Gesundheitswandern?

Physiotherapie ist Bewegungstherapie. Bewegung(sförderung/-anbahnung) ist hierbei auf allen Ebenen vorstellbar, im Kleinen wie im Großen (Hislop 1975; Cott 1995). Der Therapie-Begriff umfasst im weiteren Sinne natürlich auch die Bereiche Prävention und insbesondere die Gesundheitsförderung. Letztgenannte Bereiche sind auch vor dem Hintergrund der Eroberung sog. neuer Handlungsfelder zu verstehen, die im Rahmen der Debatte um die Akademisierung der Physiotherapie immer wieder genannt werden.

Nach dem weiter oben Ausgeführten gilt zusammengefasst: Schaffung von Kohärenzgefühl macht/erhält gesund. Wie können Physiotherapeuten Kohärenzgefühl fördern, also im Sinne der Salutogenese Ressourcen aufbauen, die es dem Individuum ermöglichen, gesund zu bleiben, bzw. werden?

Vor dem Hintergrund, dass körperliche Inaktivität das zentrale Gesundheitsproblem unserer Wohlstandsgesellschaft ist, z.B. durch Schaffung niedrigschwelliger Bewegungsangebote mit Einfluss auf das Körper-Seele-Geist-Erleben, oder anders gesagt, dem Wandern.

Auch wenn das zentrale Motiv, aus gesundheitlichen Gründen wandern zu gehen, zweitrangig ist, gewinnt es doch immer mehr an Bedeutung. (Brämer 2007) Physiotherapeuten können diesen Trend für ihre Behandlungskonzepte nutzen:

- z.B. indem sie Patienten, denen sie raten, sich mehr zu bewegen das Wandern (im Verein oder selbstständig) näher bringen (siehe auch: [www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de) bzw. [www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de))
- z.B. indem sie selber in Wandervereinen aktiv werden und Wanderungen anbieten, z.B. zusammen mit erfahrenen Wanderführern
- z.B. indem sie selber Wanderführer werden
- z.B. indem sie „Gesundheitswanderführer“ werden

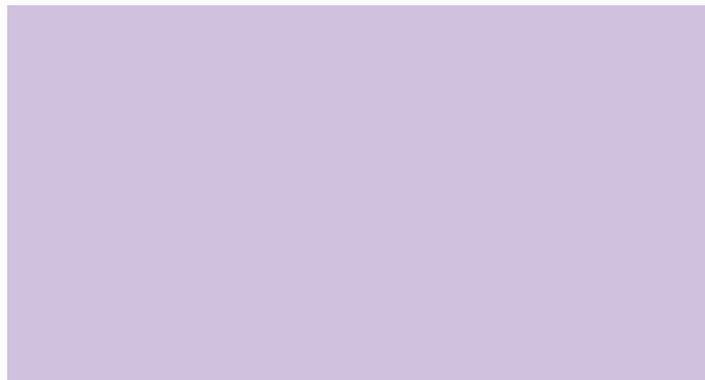


- Prof. Dr. med. Christoff Zalpour ist
- Wanderführer,
  - Arzt und Pädagoge,
  - seit 2003 Professor für Physiotherapie an der FH Osnabrück und
  - Direktor des 2008 gegründeten Institutes für angewandte Physiotherapie und Osteopathie INAP/O ([www.inapo.fh-osnabrueck.de](http://www.inapo.fh-osnabrueck.de)) sowie
  - Sprecher der Arbeitsgruppe Science in Physiotherapy and Osteopathy in Osnabrück ([www.SCIPOS.fh-osnabrueck.de](http://www.SCIPOS.fh-osnabrueck.de)),
  - wissenschaftlicher Leiter des Projektes „LET'S GO- jeder Schritt hält fit“ in Kooperation mit dem Deutschen Wanderverband (gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit) und
  - Mitglied der AG „Bewegungstherapie“ der deutschen Gesellschaft für Rehabilitationsforschung (Sprecher Prof. Dr. Klaus Pfeifer)

Institut für angewandte Physiotherapie und Osteopathie, INAP/O  
Caprivistr. 1  
49076 Osnabrück

Tel. 0541 969 3490  
Fax 0541 969 3489

[c.zalpour@fh-osnabrueck.de](mailto:c.zalpour@fh-osnabrueck.de)  
([www.inapo.fh-osnabrueck.de](http://www.inapo.fh-osnabrueck.de))



## Literatur

- Abbott, Robert D; White, Lon R; Webster Ross, G; Masaki, Kamal H; Curb, David J; Petrovitch, Helen (2004) Walking and dementia in physically capable elderly men; *Journal of the American Medical Association JAMA* 292(12):1447-1453
- Andrack, Manuel; Du musst wandern. Ohne Stock und Hut im deutschen Mittelgebirge (2005) Kiepenheuer & Witsch, Köln
- Andrack, Manuel; Wandern. Das deutschen Mittelgebirge für Amateure und Profis (2006) Kiepenheuer & Witsch, Köln
- Franke A (Hrsg.) Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. (Dt. erw. Hrsg. Antonovsky 1987). 1997, Tübingen: Dgvt.
- Antonovsky, Aaron; Health, stress and coping. New perspectives on mental and physical well-being, 1979, Jossey-Bass, San Francisco CA/USA
- Antonovsky, Aaron; Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well, 1987, Jossey-Bass, San Francisco CA/USA
- Babey, Anne (2009) Randonnée pédestre en Suisse: L'activité physique la plus populaire dans la forêt et le paysage - Résultats du monitoring 2008, p 38 in Kirchner, James; Abstracts of Health and Recreation in Forest and Landscape/International Conference, April 1-3 2009 Birmensdorf/Switzerland; 2009 Swiss Federal Institute for Forest, Snow and Landscape Research WSL Birmensdorf/Switzerland
- Becker Jochen, Brämer, Rainer (2008) „Profilstudie Wandern 07/08 Schwerpunkt Gesundheit“ p249-262 in Tourismuszentrale Saarland (Hrsg.): Dokumentation 1. Gesundheitskongress Wandern - Regeneration durch Natur (11.-12. Oktober 2007) Tourismuszentrale Saarland GmbH, Saarbrücken
- Buchecker, Mathias; Degenhardt Barbara (2009) Understanding the requirements and benefits of nearby outdoor recreation, p 70 in Kirchner, James; Abstracts of Health and Recreation in Forest and Landscape/International Conference, April 1-3 2009 Birmensdorf/Switzerland; 2009 Swiss Federal Institute for Forest, Snow and Landscape Research WSL Birmensdorf/Switzerland
- Brämer, Rainer (2007) Gesundheitsstudie Wandern, Deutsches Wanderinstitut, Marburg
- Brämer, Rainer (2008) Wandern hält mehr als es verspricht – Ein sanfter Natursport für Prävention und Therapie, p111-140; in Bundesamt für Naturschutz, BfN (Hrsg.) Naturschutz und Gesundheit: Eine Partnerschaft für mehr Lebensqualität, Band 65; BfN, Bonn
- Caysa Volker, Schmid Wilhelm; Reinhold Mesners Philosophie, 2002, Suhrkamp, Frankfurt
- Claßen, Thomas; Hornberg, Claudia (2008) Gesundheitsförderung durch Stadtgrün: Impulse und Voraussetzungen einer gesundheitsgerechten Stadtentwicklung, p49-64; in Bundesamt für Naturschutz, BfN (Hrsg.) Naturschutz und Gesundheit: Eine Partnerschaft für mehr Lebensqualität, Band 65; BfN, Bonn
- Claßen, Thomas; Hornberg, Claudia (2008) Gesundheitsförderung durch Stadtgrün: Impulse und Voraussetzungen einer gesundheitsgerechten Stadtentwicklung, p49-64; in Bundesamt für Naturschutz, BfN (Hrsg.) Naturschutz und Gesundheit: Eine Partnerschaft für mehr Lebensqualität, Band 65; BfN, Bonn
- Colcombe Stanley, Kramer, Arthur F (2003) Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study; *Psychological Science* 14(2):125-130
- Cott, Cheryl A; Finch, Elsbeth; Gasner, Diane; Yoshida, Karen; Thomas, Scott G; Verrier, Molly C (1995) The movement continuum - theory of physical therapy; *Physiotherapy Canada*, 47 (2):87-95
- de Vries, Sjerp; van Winsum-Westra, Marijke und Langers, Fransje (2009) Nearby nature and overweight among children: the role of outdoor play, p 64 in Kirchner, James; Abstracts of Health and Recreation in Forest and Landscape/International Conference, April 1-3 2009 Birmensdorf/Switzerland; 2009 Swiss Federal Institute for Forest, Snow and Landscape Research WSL Birmensdorf/Switzerland
- Etnier, Jennifer L; Nowell, Priscilla M; Landers, Daniel M; Sibley, Benjamin A (2006) A meta-regression to examine the relationship between aerobic fitness and cognitive performance; *Brain Research* 52(1):119-130
- Fornara Ferdinando; Troffa, Renato (2009) The restorative capacity of urban historical and panoramic places, p 77 in Kirchner, James; Abstracts of Health and Recreation in Forest and Landscape/International Conference, April 1-3 2009 Birmensdorf/Switzerland; 2009 Swiss Federal Institute for Forest, Snow and Landscape Research WSL Birmensdorf/Switzerland
- Frohmann, Erwin; Grote, Vincent; Avian, Alexander; Moser, Maximilian (2009) Zur therapeutischen Wirkung der Landschaft - psychophysiologische Messungen bei den Krimmler Wasserfällen, p 89 in Kirchner, James; Abstracts of Health and Recreation in Forest and Landscape/International Conference, April 1-3 2009 Birmensdorf/Switzerland; 2009 Swiss Federal Institute for Forest, Snow and Landscape Research WSL Birmensdorf/Switzerland
- Gerlach, Jan (2008) Natur tut gut! Zu den physischen und psychischen Wirkungen von Bewegung in Natur und Landschaft, p97-110; in Bundesamt für Naturschutz, BfN (Hrsg.) Naturschutz und Gesundheit: Eine Partnerschaft für mehr Lebensqualität, Band 65; BfN, Bonn
- Gregg, Edward W; Gerzoff, Robert B; Caspersen, Carl J, Williamson, David F; Narayan, Venkat KM (2003) Relationship of walking to mortality among US adults with diabetes, *Archives of internal medicine*, 163(12):1440-1447
- Greie S, Humpeler Egon, Gunga Hanns-Christian, Koralewski Eberhard, Klingler Anton, Mittermayr Markus, Fries Dietmar, Lechleitner Monika, Hoertnagl Helmut, Hoffmann G, Strauss-Blasche G und Schobersberger Wolfgang (2006) Improvement of metabolic syndrome markers through altitude specific hiking vacations, *J Endocrinol Invest* (29):497-504
- Grober, Ulrich; Vom Wandern - Neue Wege zu einer alten Kunst (2006) Zweitausendeins, Frankfurt
- Gunga, Hanns-Christian; Fries, Dietmar; Humpeler, Egon; Kirsch, Karl; Boldt, Leif-Erik; Koralewski, Eberhard; Johannes, Bernd; Klingler, Anton; Mittermayr, Markus, Röcker, Lothar; Yaban, Berrin; Behn, Claus, Jelkmann, Wolfgang und Schobersberger, Wolfgang (2003) Austrian Moderate Altitude Study (AMAS 2000) - fluid shifts, erythropoiesis and angiogenesis in patients with metabolic syndrome at moderate altitude (1700 m) *Eur J Appl Physiol* (88):497-505
- Hartig, Terry; Mang, Marlies; Evans, Gary (1991) Restorative effects of natural environment experiences; *Environment and behaviour* (23):3-26
- Hartig, Terry; Evans, Gary; Jamner, Larry; Davis, Deborah; Gärling, Tommy (2003) Tracking restoration in natural and urban field settings, *Journal of environmental Psychology* (23):109-123
- Hartig, Terry (2009) Restoration: A fundamental process linking landscape and health, p 10 in Kirchner, James; Abstracts of Health and Recreation in Forest and Landscape/International Conference, April 1-3 2009 Birmensdorf/Switzerland; 2009 Swiss Federal Institute for Forest, Snow and Landscape Research WSL Birmensdorf/Switzerland
- Hislop, Helen J (1975) The not so impossible dream; *Physical Therapy* 55 (10):1069-1080
- Hölter, Gerd; Beudels, Wolfgang und Brand, Martin (2002) Körperkonzept und Bewegungstherapie in der Psychosomatik – explorative Studie zu Struktur und Verlauf; *Sportwissenschaft* 32 (2):363-380
- I-Min, Lee; Rexrode, Kathryn M; Cook, Nancy R; Manson JoAnn E; Buring, Julie E (2001) Physical Activity and Coronary Heart Disease in Women - Is „no pain - no gain“ passé? *JAMA The Journal of the American Medical Association* 285(11):1447-1454
- Kerkeling, Hape: Ich bin dann mal weg - Meine Reise auf dem Jakobsweg, 66. Aufl. 2008 Piper, München
- Kirchner, James; Abstracts of Health and Recreation in Forest and Landscape/International Conference, April 1-3 2009 Birmensdorf/Switzerland; 2009 Swiss Federal Institute for Forest, Snow and Landscape Research WSL Birmensdorf/Switzerland
- Laurin, Danielle; Verreault, René; Lindsay, Joan; MacPerson, Kathleen und Rockwood, Kenneth (2001) Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons; *Arch Neurol* 58:498-504
- Maas, Jolanda; Verheij, Robert; Groenewegen, Peter; de Vries Sjerp; Spreeuwenberg, Peter (2006) Green space, urbanity and health: how strong is the relation? *J Epidemiol Community Health* (60):587-92
- Manson JoAnn E; Hu, Frank B; Rich-Edwards, Janet W; Golditz, Graham A; Stampfer, Meir J; Willet, Walter C; Speizer, Frank E; Hennekens, Charles H (1999) A prospective study of walking as compared with vigorous exercise in the prevention of coronary heart disease in women, *New England Journal of Medicine* (341): 650-8
- Mitchell, Richard; Popham, Frank (2007) Greenspace, urbanity and health: relationships in England; *J Epidemiol Community Health* 61:681-683
- Morris, Jeremy N; Hardman, Adrienne E (1997) Walking to health; *Sports Med* 23 (5):306-323
- Pfeiffer, Klaus; Etymologisches Wörterbuch des Deutschen, 1995, dtv, München
- Probst, Annette (2007) Modell der menschlichen Bewegung in der Physiotherapie; *physioscience* (3):131-135
- Rodewald, Raimund (2008) Paysage à votre santé - ein Projekt zur Gesundheits- und Landschaftsförderung, p79-88; in Bundesamt für Naturschutz, BfN (Hrsg.) Naturschutz und Gesundheit: Eine Partnerschaft für mehr Lebensqualität, Band 65; BfN, Bonn
- Rodewald, Raimund; Landschaft und Gesundheit - Theorie und Praxis zweier verbundener Konzepte, p 12 in Kirchner, James; Abstracts of Health and Recreation in Forest and Landscape/International Conference, April 1-3 2009 Birmensdorf/Switzerland; 2009 Swiss Federal Institute for Forest, Snow and Landscape Research WSL Birmensdorf/Switzerland
- Schobersberger, Wolfgang; Schmid, Peter; Lechleitner Monika; von Duvallard, Serge P; Hörtnagl Helmut, Gunga, Hanns-Christian; Klingler, Anton; Fries, Dietmar; Kirsch, Karl; Spiesberger, Reinhard; Pokan, Rochus; Hofmann, Peter; Hoppichler, Fritz; Riedmann, Gebhard; Baumgartner, Holger und Humpeler, Egon (2003) Austrian Moderate Altitude Study 2000 (AMAS 2000). The effects of moderate altitude (1,700 m) on cardiovascular and metabolic variables in patients with metabolic syndrome, *Eur J Appl Physiol* 88: 506-514
- Schulc Eva, Deufert D, Winter G und Them, C (2008) Einfluss von Bewegungstraining im hohen Lebensalter auf die Entwicklung einer kognitiven Beeinträchtigung, Demenz bzw. Alzheimer-Demenz; *physioscience* 4:168-177
- Sesso, Howard D; Paffenbarger, Ralph S; Ha, Tina; I-Min, Lee (1999) Physical activity and cardiovascular disease risk in middle-aged and older women, *American Journal of Epidemiology* 150 (4):408-416
- Shaper AG, Wannamethee, Goya (1991) Physical activity and ischaemic heart disease in middle-aged British men, *British Heart Journal* 66(5):384-394
- Stigsdotter, Ulrika; Ekholm, Ola; Schipperijn, Jasper; Toftager, Mette; Kamper-Jørgensen, Finn und Randrup, Thomas (2009) The relation between green space and human health-results from a Danish national representative survey, p 67 in Kirchner, James; Abstracts of Health and Recreation in Forest and Landscape/International Conference, April 1-3 2009 Birmensdorf/Switzerland; 2009 Swiss Federal Institute for Forest, Snow and Landscape Research WSL Birmensdorf/Switzerland
- Still, Andrew Taylor; Osteopathy: Research and Practice, 1992, Eastland Press, Seattle WA/USA
- Toftager, Mette; Ekholm, Ola; Schipperijn, Jasper; Stigsdotter, Ulrika; Bentsen, Peter; Groenbaek, Morton; Randrup, Thomas; und Kamper-Jørgensen, Finn (2009) Relation between distance to green space and level of physical activity: results from a Danish national representative survey, p 67 in Kirchner, James; Abstracts of Health and Recreation in Forest and Landscape/International Conference, April 1-3 2009 Birmensdorf/Switzerland; 2009 Swiss Federal Institute for Forest, Snow and Landscape Research WSL Birmensdorf/Switzerland
- Tourismuszentrale Saarland (Hrsg.): Dokumentation 1. Gesundheitskongress Wandern - Regeneration durch Natur (11.-12. Oktober 2007) 2008, Tourismuszentrale Saarland GmbH, Saarbrücken
- Tyrväinen, Liisa; Korpela, Kalevi; Silvennoinen Harri und Ylen, Matti (2009) The effect of the use of green areas on perceived health and restorative experiences p 29 in Kirchner, James; Abstracts of Health and Recreation in Forest and Landscape/International Conference, April 1-3 2009 Birmensdorf/Switzerland; 2009 Swiss Federal Institute for Forest, Snow and Landscape Research WSL Birmensdorf/Switzerland
- Vaynman, Shoshanna; Gomez-Pinilla, Ferando (2006) Revenge of the „sit“: How lifestyle impacts neuronal and cognitive health through molecular systems that interface energy metabolism with neuronal plasticity; *Journal of Neuroscience Research* 84:699-715
- Vistad, Odd Inge (2009) Mental effects of Walking, p 41 in Kirchner, James; Abstracts of Health and Recreation in Forest and Landscape/International Conference, April 1-3 2009 Birmensdorf/Switzerland; 2009 Swiss Federal Institute for Forest, Snow and Landscape Research WSL Birmensdorf/Switzerland
- Zalpour Christoff (2008) Wandern und Gesundheit - Das Projekt Gesundheitswandern p 77-78 in Deutscher Wanderverband (Hrsg.) 125 Jahre Wandern und mehr, Imhoff, Petersberg
- Zalpour, Christoff (2009) Der Gesundheitswanderführer als Mittler zwischen Naturerfahrung und Aufbau gesundheitsrelevanter Ressourcen, p 42 in Kirchner, James; Abstracts of Health and Recreation in Forest and Landscape/International Conference, April 1-3 2009 Birmensdorf/Switzerland; 2009 Swiss Federal Institute for Forest, Snow and Landscape Research WSL Birmensdorf/Switzerland
- Zalpour, Christoff; Schulze Temming, Bettina (2009) Wandern, Gesundheit und die Rolle der Physiotherapie; *pt-Zeitschrift für Physiotherapeuten* (61)

# Große und kleine Projekte für die Umwelt

## DOSB und DBU bilanzieren Kooperation im Bereich Sport und Umwelt

Hans-Joachim Neuerburg

Die Deutsche Bundesstiftung Umwelt (DBU) und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) arbeiten seit einigen Jahren eng auf dem Gebiet „Sport und Umwelt“ zusammen. Ende Juni diesen Jahres wurde anlässlich einer Tagung eine erste Bilanz gezogen.

Im Rahmen der Partnerschaft wurden bislang zahlreiche Projekte initiiert und gefördert, die modellhafte Lösungen für zentrale Konflikte und Probleme zwischen Sport und Umwelt liefern und die Ergebnisse an die jeweils relevanten Zielgruppen kommunizieren. Neben der Erarbeitung neuer Erkenntnisse sollen von den Projekten Multiplikatorwirkungen ausgehen. Dies bezieht sich zum einen auf die Nachahmung bewährter Lösungen durch Sportverbände und -vereine. Zum anderen sollen die Projekte möglichst auch nachhaltige Entwicklungen außerhalb des Sports fördern.

Die Kooperation zwischen DBU und DOSB sollte vor allem auch zu einer Konzentration von Fördermitteln auf Handlungsfelder von besonderer Relevanz beitragen. In einem gemeinsamen Abstimmungsprozess wurden die Förderschwerpunkte Klima- und Ressourcenschutz, Naturschutz und Umweltkommunikation festgelegt:

Unterstützt wurden vor allem öffentlichkeits- und breitenwirksame Modellprojekte sowie Kooperationsprojekte mit unterschiedlichen Partnern. Kriterien für die Förderung waren Innovation, Modellcharakter, Umweltentlastung, Breitenwirksamkeit, Öffentlichkeit und langfristige Effekte der Projekte.

Die Beratung der Antragsteller, die Bearbeitung und Vorbereitung der Projektanträge sowie koordinative Funktionen wurden von einer eigens eingerichteten Clearingstelle Sport und Umwelt übernommen.

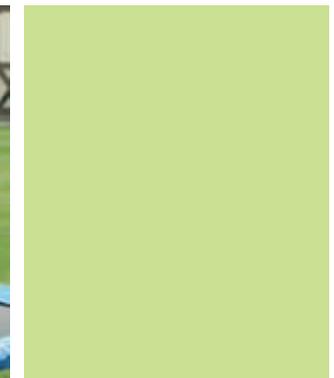
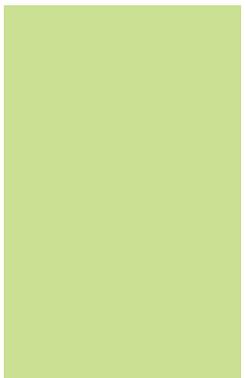
In den letzten fünf Jahren der Kooperation Sport und Umwelt wurden über 1000 Anfragen an die Clearingstelle gerichtet. Zahlreiche Projektskizzen wurden eingereicht, über 30 Vorhaben mit einem Fördervolumen von über zwei Mio. Euro wurden bislang von der DBU gefördert. Im Rahmen der Förderung wurden über 20 so genannte Leuchtturmprojekte mit einer Förderquote von bis zu 50 Prozent und nahezu 100 Kleinprojekte im Rahmen des Sonderprogramms „Klima- und Ressourcenschutz im Sportverein“ durchgeführt. Die Fördersummen der Leuchtturmprojekte liegen zwischen 50.000,- und knapp 125.000,- Euro je Vorhaben.

Größte Nutznießer sind die Sportvereine der Landessportbünde in Sachsen und Thüringen. Denn dort wurden zwei Vorhaben im Bereich Klimaschutz mit rund 250.000 Euro von der DBU unterstützt. Zum einen das Projekt „sonnenklar – Sport für zukünftige Energie“ des LSB Thüringen zum anderen das Vorhaben des LSB Sachsen mit dem Titel „Contracting und Umweltbildung - Ein starkes Team für mehr Klimaschutz im Sport“. Dass der Doppelpass zwischen Sport und Umwelt gelingt, zeigen auch weitere im Rahmen der Kooperation geförderte Projekte.

Nach erfolgreichem Start der Initiative „JUUS - Jugend für Umwelt und Sport“ setzen die beiden Partner, die Deutsche Sportjugend (dsj) und die Naturschutzjugend (NAJU) ihre Zusammenarbeit fort. Künftig beschreiten sie in „Abenteuer JUUS - natürlich sportlich“ gemeinsam neue Wege in der Umweltbildung (siehe Beitrag Umweltbildung in Bewegung).

Der Deutsche Alpenverein (DAV) ist mit seinem digitalen Umweltinformationssystem „Naturraum Fels“ online. Hier können sich vor allem die zahlreichen Kletterer über die Grundlagen des Ökosystems Fels informieren (z.B. Florenngeschichte, Tiersteckbriefe, Felsentstehung) und aktuelle Regelungen zu Kletterkonzepationen, Felsperrungen und Vogelbrut abrufen. Das Konfliktpotenzial von Felsen und Gebieten im Überschneidungsbereich von nutzer- und schutzbezogenen Interessen kann außerdem durch GIS-gestützte Steuerungsmechanismen deutlich vermindert werden.

Der Deutsche Golfverband (DGV) gibt mit seinem überaus erfolgreichen Projekt „Golf und Natur“ konkrete Anstöße für mehr Umweltschutz im Golfsport. Das im Frühjahr 2005 initiierte Umweltkonzept ist eine praxisnahe Anleitung für die umweltgerechte und wirtschaftliche Zukunft der Golfanlagen sowie für die Verbesserung der Spielbedingungen. „Golf und Natur“ ist in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Naturschutz und dem Greenkeeper Verband Deutschland entstanden. Die wissenschaftliche Begleitung liegt bei der Rasen-Fachstelle der Universität Hohenheim. Seit Mai 2008 ist auch die DQS (Deutsche Gesellschaft zur Zertifizierung von Managementsystemen) Partner in diesem Programm und bringt in das Zertifizierungsprogramm des DGV ihre Expertise als neutraler Begutachter ein. Derzeit beteiligen sich über 50 Golfanlagen an dem Programm.



## Sport und Natur in einem Boot

Einen in Punkto Nachhaltigkeit besonders interessanten Ansatz verfolgt das Projekt „Mit Drachenbooten und Fluss-Rangern den Rhein neu erleben“. Im Rahmen dieses Vorhabens wird erstmals der Ansatz der Landschaftsinterpretation auf den Sport übertragen. Ziel dieser in den Nationalparks der USA entwickelten Form der Naturvermittlung ist es, Besonderheiten und Charakteristika der jeweiligen Landschaft sowie Zusammenhänge und auf den ersten Blick verborgene Phänomene für den Besucher zu erschließen. Durch den Versuch, Verständnis zu wecken und einen emotionalen Bezug zum Gebiet aufzubauen, unterscheidet sich Interpretation von reiner Information, die lediglich Fakten vermittelt. Dabei kommen verschiedene Kommunikationsmittel und -methoden zum Einsatz, um Wissen aus der Expertensprache in eine Form zu übertragen, die ein Freizeitpublikum anspricht und eine Identifikation mit der Region ermöglicht.

Die Umsetzung erfolgt in fünf Teilschritten:

- In Kooperation mit dem Ausbildungsverbund TAZ (Trainings- und Ausbildungszentrum des Frankfurter Vereins für soziale Heimstätten e.V.) wurde ein Holzdrachenboot selbst konstruiert und gebaut. Dieser zurzeit im Trend liegende Bootstyp entspricht weitgehend den historisch am Rhein eingesetzten Fischernachen.
- Im Einzugsbereich des Rhein-Main-Ballungsraums wurden zwei Fluss-Stationen aufgebaut. Hier werden u.a. zusammen mit der Gesellschaft Mensch und Natur in Mainz „Wasserwander-Rundkurse“ für die selbstgebaute Holzdrachenboote entwickelt.

- Für jede Fluss-Station werden über eine konkret-räumliche Landschafts-Analyse die interessanten Charakteristika der Naturregion herausgearbeitet. Literatur, Kartenmaterial und vor allem das Wissen von Einheimischen und Fachbehörden geben einen Überblick über raumspezifische Besonderheiten.
- Die personale Umsetzung erfolgt durch die Ausbildung eines Pools von Bootsführern und Landschaftsinterpreten zugleich, die das Projekt eigenständig durch- und weiterführen (Flussranger-Ausbildung).
- Auf der medialen Ebene wird per Internet ein virtueller Flussführer unter den Gesichtspunkten der Landschaftsinterpretation entwickelt.

## Kleine Schritte - große Wirkung

Zwei Projektbeispiele aus dem Bereich Klima- und Ressourcenschutz im Sport belegen, dass auch mit einem vergleichbaren geringen finanziellen Einsatz bzw. durch ein effektives Umweltmanagement erhebliche Umweltentlastungen bei gleichzeitigen Kostensenkungen einhergehen können. Die nachfolgenden Vorhaben belegen das erhebliche Einsparpotenzial - insbesondere in den Bereichen Energie und Trinkwasser - in den zigtausend deutschen Sportstätten. Es wäre daher wünschenswert, wenn sich künftig möglichst viele Nachahmer - auch über den Kreis der Sportverbände hinaus - finden würden.

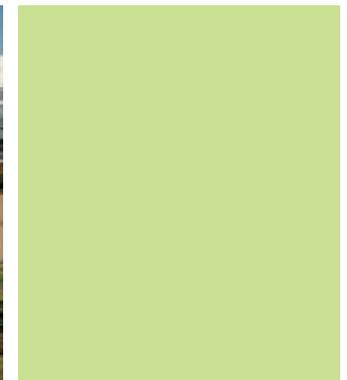
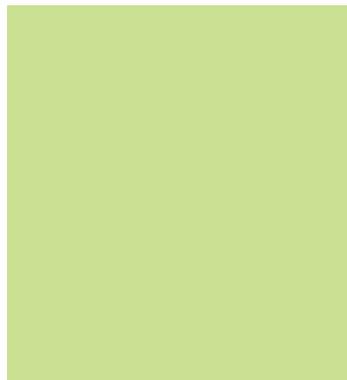
## Sonderprogramm Klima- und Ressourcenschutz im Sportverein

Von Beginn der Kooperation Sport und Umwelt an wurden immer wieder Anfragen bezüglich der Förderung rein investiver Maßnahmen an die Clearingstelle gerichtet, die unter Berücksichtigung der bestehenden Förderbedingungen jedoch nicht berücksichtigt werden konnten. Nach eingehender Diskussion wurde schließlich Ende 2006 ein erstes Sonderprogramm speziell für Kleinprojekte im Bereich Klima- und Ressourcenschutz im Sportverein gestartet, um eine breite Öffentlichkeit für den Klimaschutz zu sensibilisieren und Anreize zum eigenen Handeln zu geben. Die Gesamtkosten der jeweils beantragten Vorhaben sollten die Grenze von 10.000,- Euro nicht maßgeblich überschreiten, um zu verdeutlichen, dass auch geringe Investitionen große Wirkungen haben können. Die Palette der förderfähigen Vorhaben reichte von der Modernisierung veralteter Flutlichtanlagen über einfache Maßnahmen zur Wärmedämmung bis hin zur Umrüstung auf sparsame Armaturen im Sanitärbereich oder zur Installation einer Solaranlage zur Warmwasserbereitung.

Die Anträge für Kleinprojekte wurden mit Hilfe eines bei der Clearingstelle erhältlichen einfachen Formulars gestellt. Bei positiver Beurteilung durch die Clearingstelle erfolgte die Bewilligung durch die DBU und der Verein konnte mit der Umsetzung beginnen. Nach der Durchführung und Dokumentation der Maßnahme sowie der Rechnungsprüfung durch die Clearingstelle wurden die nachgewiesenen Aufwendungen innerhalb weniger Wochen durch die DBU erstattet. Der zu erbringende Eigenanteil von mind. 50 Prozent konnte auch durch geldwerte Leistungen, wie zum

Beispiel Eigenleistungen von Mitgliedern, erbracht werden. Die Resonanz auf das erste Sonderprogramm war so groß, dass in der Folge vier weitere Förderprogramme mit einer Gesamtfördersumme von rund 420.000 Euro aufgelegt wurden. Das Programm wurde bundesweit über die Clearingstelle, den DOSB sowie über die Landessportbünde und Fachverbände kommuniziert. Die Botschaft lautete: Kleine Schritte - große Wirkung. Bei den zahlreichen Kontakten mit den Vereinen konnte auch darauf aufmerksam gemacht werden, dass sich viele Vorhaben, z.B. der Einsatz wassersparender Technik im Bereich der sanitären Anlagen, aufgrund kurzer Amortisationszeiten auch ohne Fördermittel rechnen. Zugleich wurde aber auch deutlich, dass bei den Vereinen hinsichtlich ökologisch sinnvoller und kostengünstiger Alternativen ein hoher Informations- und Beratungsbedarf besteht.

Aktuell wird unter der Regie des DOSB und Sport mit Einsicht e.V. ein Projekt zur Auswertung vereinsorientierter Umweltberatungsansätze durchgeführt. Unter der aktiven Beteiligung von über zwanzig Verbänden des DOSB und mit wissenschaftlicher Begleitung der evaluate-consult GmbH der Universität Lüneburg sollen darauf aufbauend Empfehlungen für künftige Umweltberatungsangebote im Sport erarbeitet werden. Die Initiatoren erhoffen sich wesentliche Erkenntnisse, die künftig zu einer abgestimmten und harmonisierten Beratungspraxis innerhalb des organisierten Sports führen könnten.



## Umweltmanagement und -bildung im Sportverein

Ein erfolgreiches Projekt im Bereich „Umweltmanagement“ führen zurzeit der Landessportbund Bremen in Zusammenarbeit mit dem niedersächsischen Umweltzentrum Hollen durch. Ziel des Projektes ist es, den Ressourcenverbrauch in Sportstätten ohne größere Investitionen zu senken. Die Untersuchung von Energiesparpotenzialen in Sportvereinen konzentriert sich häufig auf größere bauliche und technische Maßnahmen, die zwar ein hohes Einsparpotenzial aufweisen, aber auch hohe Investitionen erfordern. Aus Kapitalmangel unterbleiben diese dann oft oder sie werden aufgeschoben. Erfahrungen aus dem kommunalen Bereich belegen, dass auch mit nicht- und gering investiven Maßnahmen erhebliche Einsparungen zu erzielen sind.

Beide Projektpartner bringen unterschiedliche inhaltliche Schwerpunkte in die Kooperation ein: der Landessportbund Bremen wird schwerpunktmäßig mit Unterstützung des Ingenieurbüros E4-Consult ein konsequentes Energiecontrolling für die Sportvereine entwickeln, also die Erfassung und Überwachung des Energie- und Wasserverbrauchs mit zeitnaher Veranlassung von Gegenmaßnahmen bei ungünstiger Verbrauchsentwicklung. Das Umweltzentrum Hollen konzentriert sich darauf, durch gezielte und beispielhafte Ansprache aller SportstättennutzerInnen Verhaltensänderungen hin zu einem Ressourcen schonenden Umgang mit den Verbrauchsmedien zu bewirken. Beide Ansätze sinnvoll miteinander verbunden führen zu Synergieeffekten, die Verbrauchsreduzierungen von bis zu 10 Prozent erwarten lassen.



Das Erarbeiten von exemplarischen Lösungsansätzen ermöglicht die Übertragbarkeit der Projektergebnisse auf andere Sportvereine und -verbände. Dazu sollen die Ergebnisse einer größeren Öffentlichkeit, sowie anderen Kommunen und Sportvereinen vorgestellt werden. Das soll zur Nachahmung anregen und für die mit wenig Aufwand zu realisierenden Maßnahmen Hilfestellung bieten. Allein in Bremen schlägt der Energie- und Wasserverbrauch in Sportstätten jährlich mit rund 2,5 Mio. Euro zu Buche.

## Beispiel Niedersachsen

In eine ähnliche Richtung zielt eine Initiative aus Hannover. Stadt Hannover und Region Hannover haben 2007 das schon seit fünf Jahren erfolgreich laufende Projekt e.coSport zur energetischen Sanierung von Sportstätten um eine umfassende Umweltberatung für Sportvereine erweitert. Durch e.coFit sollen Sportvereine angesprochen werden, die durch kleinere Maßnahmen ihre Betriebskosten senken und damit gleichzeitig etwas Gutes für den Klima- und Umweltschutz tun wollen. Angesprochen werden bei der e.coFit-Beratung durch kompetente Fachleute die Themen Strom- und Wassersparen, Beleuchtung, Abfallvermeidung und -reduzierung und Naturschutz.

## Fazit

Ende Juni 2009 wurde anlässlich der Tagung „Sport und Umwelt - Ein starkes Team“ im Zentrum für Umweltkommunikation der DBU in Osnabrück eine erste Bilanz der bisherigen Zusammenarbeit gezogen. Darauf aufbauend sollen die weiteren Perspektiven einer umweltverträglichen Sportentwicklung sowie der Zusammenarbeit zwischen dem DOSB und der DBU thematisiert werden. Ein Fazit kann aber bereits jetzt gezogen werden: Die Kooperation Sport und Umwelt hat dem Diskurs im Themenfeld Sport und Umwelt wichtige Impulse verliehen. Die Vernetzung der Akteure ist weiter vorangeschritten und die Umweltthematik wird sowohl innerverbandlich als auch außerhalb der Verbände insgesamt stärker wahrgenommen. Insbesondere die Fokussierung auf den Klima- und Ressourcenschutz hat zur Sensibilisierung der Sportvereine und -verbände in diesem Arbeitsfeld beigetragen und zahlreiche Handlungsalternativen innerhalb des Sports aufgezeigt. Dennoch gibt es noch viel zu tun, denn die Potenziale des Sports sind noch lange nicht ausgeschöpft.

## Weiterführende Informationen

[www.dav-felsinfo.de](http://www.dav-felsinfo.de)  
Internetportal für Deutschlands Kletterfelsen  
[www.dbu](http://www.dbu)  
Portal der DBU  
[www.golf.de/dgv/umweltprogramm.cfm](http://www.golf.de/dgv/umweltprogramm.cfm)  
Umweltprogramm Golf und Natur  
[www.dfb.de](http://www.dfb.de)  
Öko-Leitfaden für Vereine  
[www.dosb](http://www.dosb)  
Sportstätten und Umwelt  
[www.dosb-clearingstelle.de](http://www.dosb-clearingstelle.de)  
Homepage der Kooperation Sport und Umwelt mit Projektdatenbank  
[www.klimaschutz-hannover.de/e\\_coFit\\_Umweltberatung\\_fuer.1914.0.html](http://www.klimaschutz-hannover.de/e_coFit_Umweltberatung_fuer.1914.0.html)  
Umweltberatung für Sportvereine  
[www.flusserleben.de](http://www.flusserleben.de)  
Informationen zum Projekt „Mit Drachenbooten und Fluss-Rangern den Rhein neu erleben“.



Hans-Joachim Neuerburg, Jahrgang 1957 ist Sportwissenschaftler und -pädagoge und seit 1989 Geschäftsführer von Sport mit Einsicht e.V. in Hamburg. Darüber hinaus ist er seit vielen Jahren als freiberuflicher Projektleiter, Referent und Berater in den Bereichen Sport-Tourismus-Umwelt, Nachhaltige Kinder- und Jugendreisen, Umweltbildung im Sport, Gesundheit & Ernährung sowie Personal- und Organisationsentwicklung im Sport tätig. Zur Leibesertüchtigung und mit viel Spaß arbeitet er seit 1985 nebenbei als Fitnesstrainer. Er ist Dozent an der Fernuniversität Rostock im Studiengang Umwelt & Bildung und koordiniert seit 2003 die Kooperation Sport und Umwelt zwischen DOSB und DBU.

## „Leinen losmachen und man ist weg“

### Der Cuxhavener America's Cup Segler Jan Schoepe über den Reiz und die Herausforderungen des Segelns

Mitten in der Nacht, Golf von Biscaya, stockdunkel, die Hand vor Augen ist kaum zu erkennen. Nachtwache auf einer Yacht auf dem Weg von Cuxhaven nach Porto. Immer ein einzelner Mann im Cockpit, während die anderen Segler sich „eine Mütze voll Schlaf“ holen. Ein einsamer Job - man ist mit sich, dem Meer und seinen Gedanken allein. Auf einmal eine Bewegung, mehr als Schatten wahrgenommen - Delphine tauchen auf. Fangen an, um das Boot herumzuspielen.

Das war „Ozean pur“ erinnert sich Jan Schoepe lächelnd: „Diese Tiere versprühen eine besondere Atmosphäre und Emotion. Und am nächsten Tag sind wir durch eine ganze Schule von ihnen belohnt worden.“

„Ozean pur“ - das Meer hautnah, ganz unverstellt - kann aber auch heißen: 25 Grad, lauer Wind, karibische Verhältnisse beim „Sydney-Hobart-Race“. Als Hochseeregatta durchaus bekannt - und berüchtigt - für viel Wind. Die Segler in Shorts und T-Shirt - entspannte Regatta-Atmosphäre. Am Horizont: Eine Wolkenkonstellation, „wie wir sie aus unseren Breiten nicht kennen“, wie sich der 35-jährige Segler erinnert. Immer noch entspannt, hätten sie dem Skipper „innerlich den Vogel gezeigt“, als dieser anordnete: „Ölzeug, Schwimmwesten und Sicherheitsgurte anlegen. Segel bergen. Sturmbesegelung.“ Als sei ein Schalter umgelegt worden, habe sich die Szenerie von einer Minute zur anderen völlig verändert: Statt lauem Wind Herbststurm vor Cuxhaven. Nur in dem Fall war das nächste Festland 400 km weit entfernt.

#### „Auf dem Wasser immer einen Plan B“

In solchen Momenten würden die Kräfte und Gewalten, mit denen Segler umgehen, sehr deutlich, sinniert Jan Schoepe. Respektvoll, entspannt - als genieße er solche Erfahrungen durchaus. Überfällt einen da nicht auch einmal die Angst angesichts der Wucht und Unvorhersehbarkeit, mit der der Ozean „zuschlagen“ kann? „Auf dem Wasser habe ich immer einen Plan B“, kommt die klare Antwort. „An Land manchmal weniger“, wie er schmunzelnd nachschiebt. Er sei sich sicher: „Was auch immer beim Segeln passiert - ich hätte eine Idee“, versichert er überzeugt. Die ruhige und klare Art, wie er dies äußert, macht die Worte besonders glaubhaft.



#### Das Meer als Lehrmeister

Diese Zuversicht und das unprätentiöse Vertrauen in die eigenen Kompetenzen fallen auf. Was manch einer an Land in teuer bezahlten Selbstfindungskursen und Coachings sucht, scheint auf See unwillkürlich zu wachsen: Selbstvertrauen, Verantwortungsbereitschaft und die Fähigkeit, Vorhaben vorausschauend exzellent zu organisieren. Sein halbes Leben habe er in Häfen, auf Booten und dem Meer zugebracht, resümiert Jan Schoepe: „Beim Segeln kann man jeden Tag etwas dazulernen. Jeder Tag ist neu.“ Und: „Segeln hat so viele spannende Komponenten, dass man auch bereit ist, unangenehme Dinge zu tun.“

Und persönliche Lehrmeister: Sieht er bestimmte Menschen als Wegbereiter seiner Segelleidenschaft und seines Erfahrungsschatzes?

Der eigene Vater fällt ihm als erstes ein. Von ihm habe er sichere „Seemannschaft“ und Umsicht gelernt. Danach habe ihn nichts mehr aus der Ruhe bringen können. Liebevoller Wertschätzung klingt aus diesen Worten.

Neben Segeltouren mit der Familie auf Nord- und Ostsee von Kindesbeinen an sind es die Regattaerfahrungen, an die er sich besonders gerne erinnert. Die Cuxhavener Seglervereinigung habe die Boote zur Verfügung gestellt. Und die Nordsee, ein schwieriges Revier, sei eine tolle Herausforderung gewesen.

Von stillen Örtchen zum America's Cup: Geschichten, die das Leben schreibt

Der Sprung zum Hochseeregatta-Segeln - bis hin zur Königsklasse der Segler, dem traditionsreichen America's Cup - gelang ihm mit 19. Auf dem stillen Örtchen im Elternhaus habe er in einer Segelzeitschrift geblättert, erinnert sich Jan Schoepe lachend. Er habe damals viel Sport gemacht: Neben dem Segeln Basketball, Leichtathletik - aber es fehlte irgendwie der letzte Biss. „Da ist mir die Anzeige von AeroSail, einem Daimler Benz gesponserten Segelprojekt ins Auge gefallen.

Die habe ich rausgerissen, ausgefüllt und abgeschickt.“ Und gleich die Sportschuhe angezogen - das Ausschreibungsverfahren las sich anspruchsvoll. 1.400 Segler und Seglerinnen hatten sich für das AeroSail-Segeltraining beworben. Ausgewählt wurden 30. Vier Tage lang wurden die Teilnehmer „durch den Wolf gedreht“. Von morgens um 7.00 Uhr mit Frühsport bis zum Feedback per Videokontrolle um 22.00 Uhr: Konditions- und Krafttests, Regeltests und Segeltheorie.

Es war diese motivierende Mischung aus Beharrlichkeit und Spaß, an die sich der Cuxhavener gerne erinnert. Und die Möglichkeit, von einem Ausnahmesegler wie dem dreimaligen Olympiasieger Jochen Schümann zu lernen und trainiert zu werden. Der AeroSail-Wettbewerb sei der „Türöffner“ gewesen, erinnert sich Schoepe. Auf die Erfolge bei internationalen Hochseeregatten wie z. B. dem Admiral's Cup vor Südengland folgte 2005 die Nominierung als Crewmitglied des ersten deutschen Bootes in der über 150-jährigen Geschichte des America's Cup, der Germany I - Ende 2007 dann die Nominierung zum 33. America's Cup durch Jochen Schümann, den sportlichen Leiter des deutschen Teams.



Cuxhaven - Valencia - Cuxhaven - und zurück?

Eigentlich ideale Voraussetzungen für eine Teilnahme am America's Cup 2009. Der allerdings wegen rechtlicher Streitigkeiten noch aussteht: Von amerikanischer Seite, dem Segelsyndikat BMW Oracle Racing, sind die Ausrichtungsmodalitäten der Schweizer, deren Boot Alinghi den Cup 2007 gewonnen hatte, mit juristischem Mitteln beklagt worden.

„Eigentlich ist das für mich maximal mies gelaufen“, wird Jan Schoepe deutlich. Der Cuxhavener hatte seine Partnerschaft in einem Architekturbüro in Otterndorf aufgegeben und seinen Wohnsitz nach Valencia verlegt, dem Trainingsstandort des America's Cup. Jochen Schümann versuche zwar, das Team zusammen zu halten. Aber momentan sei damit eben keine Vollbeschäftigung verbunden. Alle Beteiligten hofften aber weiterhin, dass sich die Situation bereinigen lasse. Würde der nächste Cup - vermutlich dann in 2011 - ausgetragen werden, könne er sich gut vorstellen, auch wieder in Valencia zu wohnen.

Denn an einem America's Cup teilzunehmen bedeutet, zwei Jahre vorher anzufangen: Ein neues Boot bauen. Trainieren: Auf dem Wasser und sechs Tage die Woche im Fitnessstudio. Denn kaum etwas auf einem solchen Segelboot kann von einem allein bewegt werden. Für das Großsegel allein - 200 m<sup>2</sup> groß und 100 kg schwer - braucht es fünf Personen.

### Mit Noah Samuel an die „Alte Liebe“

In der Zwischenzeit widmet Jan Schoepe sich einer Sache, an die auch ein America's Cup nicht heranreicht: Noah Samuel, seinem knapp vier Monate alten Sohn. Mit Partnerin zurückgekehrt in seine Heimatstadt Cuxhaven stehen Spaziergänge um die „Alte Liebe“ auf dem Programm. Und ein eigenes Boot wäre natürlich nicht schlecht. „In Cuxhaven leben und kein Boot haben, das geht eigentlich nicht“, schmunzelt der Segler.

Denn Segeln vor Cuxhaven bedeutet gerade auch: „Leinen losmachen, raus aus dem Hafen und dann bin ich erst einmal weg.“ Vieles, auch Belastendes an Land zurückzulassen - zu lernen, selber loszulassen. Mag ein Hape Kerkeling zu Pilgerwanderungen aufbrechen, der Norddeutsche wählt das Meer.

### Segeln im Wattenmeer schafft Lernanlässe

Segeln verschafft jedoch nicht nur mentale Distanz zu den Dingen des Alltags. Wer den Cuxhavener Hafen verlässt, befindet sich umgehend in einem in mehrfacher Hinsicht außergewöhnlichen Segelrevier: Dem meistbefahrenen Schifffahrtsweg der Welt, der Elbe, und dem angrenzenden Nationalpark Wattenmeer. Allein die ungläubigen Blicke, wenn nach

der Ausfahrt aus dem Hafen die durch Ebbe und Flut bedingte Strömung von immerhin 5 Knoten spürbar würde. Eigentlich ein optimaler Anlass, um Wissen über den einzigartigen Lebensraum Wattenmeer zu vermitteln, findet der Segler: „Etwas, was in Cuxhaven bei den Rahmenbedingungen optimal funktionieren könnte.“

Auch an anderer Stelle wünscht sich der 35-Jährige mehr Bewusstsein: „Es ist schon erschreckend zu erleben, wenn man mit dem Boot unterwegs ist, so viel Wasser um sich hat und trotzdem treibt eine Plastikflasche vorbei.“ Auch das Auswaschen von Tanks auf hoher See durch die Berufsschiffahrt gehöre dazu, findet Schoepe. Das sei in seinen Konsequenzen für die Umwelt gegenüber dem inzwischen verbotenen sogenannten Trocken-Fallen von Segelbooten im Nationalpark doch eher das größere Übel, kommt der Segler mit Blick für schöne Ecken in ihm durch. Wobei er auch einräumt, er habe bisher nur bedingt kritisch hinterfragt, „welche Materialien ich nutze, um meinem Sport nachzugehen.“ Während der Ausübung sei das Segeln emissionsfrei. Aber beim Bau der Boote würden zum Beispiel Kohlefasern in rauen Mengen verbraucht. Unbestritten ein Thema für die Zukunft. Mit Glück vielleicht auch irgendwann ein Thema für Bootsbauer, Segler und Sponsoren eines so hochklassigen Sportevents wie des America's Cup.

Autorin: Susanne Eilers, NNA



Jan Schoepe, Jg. 1973, ist Dipl.-Ing. der Architektur und neben Studium und unterschiedlichen Tätigkeiten in den Bereichen Architektur und Projektmanagement ist er seit 1994 in der internationalen Hochseesegelzene zuhause. Mit Aufnahme in das „United-Internet-Team-Germany“ und der Teilnahme am 32. Americas Cup 2007 wurde seine Leidenschaft zum Beruf, er gehört seitdem zu der relativ kleinen Schar von deutschen Profiseglern.

## Umweltbildung in Bewegung - Mit Sport und Bewegung zurück zur Natur

Hans-Joachim Neuerburg

Die außerschulische Umweltbildung besitzt einen immer größeren Stellenwert. Auch der organisierte Sport misst der Umweltbildung eine hohe Bedeutung bei. Seit dem Beschluss der Vollversammlung der Vereinten Nationen, für die Jahre 2005 bis 2014 eine Weltdekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“, kurz BNE, auszurufen, setzen sich vor allem die nationalen Bildungsträger und -institutionen wieder verstärkt für die Förderung eines umweltgerechten Verhaltens durch Bildungsprozesse ein.

Ziel ist es, durch Bildungsmaßnahmen die Prinzipien nachhaltiger Entwicklung nicht nur in den nationalen Bildungssystemen, sondern in allen relevanten gesellschaftlichen Teilsystemen - wie z.B. im Sport - zu verankern. Umweltbildung beschränkt sich heute nicht mehr nur auf natur- und umweltpädagogische Aspekte, sondern schließt gemäß dem Leitbild der nachhaltigen (zukunftsfähigen) Entwicklung auch ökonomische und soziale Aspekte mit ein.

Dennoch bleibt die ökologische Nachhaltigkeit das zentrale Ziel von Politik und Gesellschaft, weil diese unsere gegenwärtige und künftige Lebensweise maßgeblich bestimmt und letztlich auch die entscheidende Grundlage einer nach-

haltigen sozialen und ökonomischen Entwicklung darstellt. Die ökologische Nachhaltigkeit umschreibt die Zieldimension, Natur und Umwelt für die nachfolgenden Generationen zu erhalten. Dieses umfasst den Erhalt der Artenvielfalt, den Klimaschutz, die Pflege von Kultur- und Landschaftsräumen in ihrer ursprünglichen Gestalt sowie generell einen schonenden Umgang mit den natürlichen Ressourcen.

Ein neues Verständnis des umweltorientierten Lernens im Sport orientiert sich darüber hinaus an aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen. Diese sind u.a. gekennzeichnet durch

- das steigende Umweltbewusstsein in Zeiten des Klimawandels
- das Ende der an Katastrophenszenarien orientierten Pädagogik der 1980er Jahre
- den Trend hin zu pragmatisch orientierten, individuellen Nachhaltigkeitskonzepten
- die verstärkte Orientierung an Lebensstilen
- die zunehmende Naturentfremdung insbesondere bei Kindern und Jugendlichen
- das weiterhin steigende Gesundheitsbewusstsein
- die zunehmende Bedeutung selbstaktiven und partizipativen Lernens



## Sport und Natur - ein starkes Team

Unverzichtbarer Bestandteil einer allgemeinen Umweltbildung im Sport ist die grundsätzliche Reflexion über Sport und Bewegung als vermittelnde Tätigkeit zwischen Mensch und Natur. Inhalt dieser Bildung sollte die Entwicklung von Kenntnissen und Einstellungen zum Verhältnis „Mensch-Natur“ mit der Zielsetzung einer Lebensweise im Einklang von Mensch und Natur sein.

Von der Form her soll es dabei um die Erfahrung, Beobachtung, Kenntnis und Gestaltung von ökologischen, ökonomischen und sozialen Zusammenhängen gehen. Im Sinne exemplarischen Lernens sollte der unmittelbare (Natur-)Erfahrungsraum bzw. Landschaftsraum der Sporttreibenden beispielsweise unter der Perspektive von „Nutzung“ und „Erhaltung“ zum Ausgangspunkt einer handlungsorientierten Umweltbildung werden. Eine auf ein verändertes Handeln ausgerichtete Bildungsarbeit im Sport sollte sich dabei weniger an der reinen Vermittlung von einzelnen Umweltfakten orientieren, als vielmehr der Entsinnlichung und „Entfremdung“ unseres Verhältnisses zur Natur entgegenwirken.

Nach JANSSEN (1988) bildet das Naturerleben das „emotionale Zentrum“ für die Entwicklung von Umweltbewusstsein und Handlungsbereitschaft. Durch die Wechselwirkung zwischen emotionalen und rationalen Elementen wird das Erleben über die Sachebenen der Naturerklärung und des Naturverstehens zu Umweltbewusstsein und Handeln weitergeführt. Positive Rückkoppelung beeinflusst wiederum die neue Qualität des emotionalen Erlebens.

Diese Wechselwirkungen werden in der Praxis immer noch ungenügend beachtet. Eine stark wissenschaftlich angelegte Umweltaufklärung spricht kaum emotionale Bindungen an die Natur und damit letztlich kein engagiertes Verhalten an. Umgekehrt sind rein erlebnisorientierte Naturerfahrungen, wie das „Flow-Learning“ nach CORNELL (2006) zwar eine pädagogische Bereicherung. Doch reicht letztlich ein rein emotionales Agieren ohne Sachkenntnisse und Zusammenhänge nicht aus, um auf der Handlungsebene das Für und Wider von Entscheidungen, Alltagsveränderungen und Einmischungen dauerhaft zu begründen. Erst in Kombination mit selbstaktivem Lernen und der umfassenden Reflexion individueller und kultureller Leitbilder im Rahmen einer Bildung für Nachhaltigkeit (BNE) können Naturerlebnis-Aktionen lernwirksam werden.

Mit seinen Forschungen zu Naturbildern von Jugendlichen hebt der Natursoziologe Rainer BRÄMER die besondere Bedeutung von originären Naturerfahrungen für das Umweltbewusstsein hervor. Laut Kernaussage seiner Studien der vergangenen Jahre geht die Jugend zunehmend auf Distanz zur Natur. Als wesentliches Ergebnis zeigt sich eine starke Naturentfremdung der Jugendlichen, die sich vor allem durch mangelnde Kenntnisse über die Natur ausweist. Auf der anderen Seite wird die weit verbreitete Vorstellung einer schützenswerten Natur offenbar, in der der Mensch nur als „Störenfried“ gilt. Mit dieser auch als „Bambisyndrom“ bezeichneten Naturvorstellung ist es kaum möglich, ein Verständnis für das Leitbild der Nachhaltigkeit und entsprechende Nutzungskonzepte zu entwickeln, da Nutzung generell mit Zerstörung gleich gesetzt wird.

Zu den positiven Ergebnissen gehört jedoch der hohe Grad an Naturkompetenz, der sich mit dem Faktum häufiger Naturaufenthalte verbindet. Bestätigung erfährt die große Bedeutung von Naturkontakten durch Forschungen von BÖGEHOLZ (2000) und LUDE (2001) zur Bedeutung des Naturerlebens für Umweltbewusstsein und Umwelthandeln. In Bezug auf Langzeitwirkungen konnte nachgewiesen werden, „dass Naturerfahrungen bei Kindern und Jugendlichen mit der Neigung zu umweltfreundlichem Handeln im Alltag einhergehen“ (BÖGEHOLZ, 2000).

Im Rahmen einer Umweltbildung im Sport sollte es daher zunächst darum gehen, über den eigenen Körper und die Bewegung, verträgliche Naturkontakte zu „vermitteln“, die verdeutlichen helfen, wie unterschiedlich das Mensch-Natur-Verhältnis konstituiert werden kann. Nur durch eigenes Erleben und somit durch eigenes Erfahren ist Erkenntnis möglich. Erkenntnis wiederum ist immer ein Prozess aus Erleben, Vergleichen und Einordnen in schon vorhandene Erfahrung (insbesondere auch Körper- und Bewegungserfahrungen).

Folgende Aspekte scheinen für die praktische Umweltbildungsarbeit im Sport von Bedeutung:

- Das sinnliche Empfinden und Erfahren des eigenen Körpers in Ruhe und Bewegung im (un-)mittelbaren Kontakt mit Natur
- Das intensive Erleben und Erfahren menschlich mehr oder weniger geprägter Natur- und Landschaftsräume, um ein „entmythologisiertes“ Naturverständnis entwickeln zu können
- Das konkrete Erfahren von Wechselwirkungen zwischen Mensch und Natur als Grundlage ökologischer Urteilskompetenz

- Das Entdecken der Natur als wert- und lustvoller Ort durch emotionale Erlebnisse
- Die „In-Wert-Setzung“ von Natur einschließlich des eigenen Körpers durch Reflexionen über den eigenen Lebensstil und die Auswirkungen eigener materieller Ansprüche.

Eine zentrale Aufgabe der Umweltbildung ist es, Konzepte zu entwickeln, die diese Aspekte in den Mittelpunkt stellen und für verschiedene Zielgruppen erlebbar machen. Dabei sollten Aktionsformen bevorzugt werden, die die Selbstaktivität fördern und individuelle Zugänge ermöglichen. Darauf aufbauend kann ein kompetenzorientiertes Bildungskonzept entwickelt werden (vgl. de HAAN 2004). Diesen Prozess anzuregen und zu moderieren ist zum Beispiel Ziel der Initiative Jugend für Umwelt und Sport, kurz JUUS, die im Folgenden kurz vorgestellt wird.

## Abenteuer JUUS – Natürlich sportlich

Eine erfolgversprechende Umweltbildungsarbeit lebt von positiven Erlebnissen, die zum Ausgangspunkt einer erfahrungsgeliteten Auseinandersetzung mit den vielfältigen Mensch-Natur-Beziehungen gemacht werden. Diesem Grundgedanken folgend haben die Deutschen Sportjugend (dsj) und die Naturschutzjugend (NAJU) im Rahmen ihrer Kooperation eine enge Zusammenarbeit auf dem Gebiet Sport und Umwelt vereinbart. Was zunächst mit der gemeinsamen Entwicklung eines „Kompetenzzentrums Sport und Umwelt“ 2004 begann, fand in dem Projekt „Abenteuer JUUS - natürlich sportlich“ ab 2006 seine Fortsetzung. Die beiden Partnerorganisationen haben mit Unterstützung durch die Deutsche Bundesstiftung Umwelt (DBU) seither zahlreiche neue Angebots- und Vermittlungsformen im Bereich der sportbezogenen Umweltbildung bzw. Naturerfahrung entwickelt und erprobt.



Leitidee dabei ist ein an Körpererfahrungen orientierter Zugang zu Natur und Umwelt über unterschiedliche, landschaftsbezogene Bewegungsaktivitäten. Das vorhandene physische und psychische Potenzial sportlicher Bewegung wird genutzt, um einen emotional geleiteten Kontakt mit der Natur herzustellen. Darauf aufbauend soll eine intensivere Auseinandersetzung mit Natur und Landschaft vor dem Hintergrund sich wandelnder Mensch-Natur-Beziehungen und Bedürfnisse gefördert werden. Ziel ist der reflexive Umgang mit Natur und Umwelt, einschließlich des eigenen Körpers.

Abenteuer und Action - viele Jugendliche suchen im Sport draußen in der Natur nach dem ganz besonderen Kick. Sei es beim Surfen, Skaten oder Snowboarden, Sport unter dem freien Himmel macht Spaß und ist gesund. Im Hinblick auf die laufende Diskussion über Klimawandel und Umweltbelastung sind es vor allem auch die Jugendlichen, die auf einen nachhaltigen Umgang mit natürlichen Ressourcen und Vermeidung von Umweltverschmutzung achten. Ihnen wird bewusst, dass sie eine Verantwortung zu tragen haben für die Welt von morgen.

Abenteuer JUUS basiert auf den vielfältigen Erfahrungen beider Verbände in der praktischen Arbeit mit Jugendlichen. Darauf aufbauend wurden Konzepte und Ideen zur Durchführung erlebnisorientierter und naturverträglicher Freizeiten sowie Module zur Aus- und Fortbildung von MultiplikatorInnen entwickelt.

In der Umsetzung von „Abenteuer JUUS“ sollen die sozialen, kulturellen, gesundheitlichen und ökologischen Aspekte wenn möglich als sich gegenseitig bedingende Faktoren in den Mittelpunkt gestellt werden. Ein Schwerpunkt liegt in der Nutzung der besonderen Gegebenheiten und Chancen der Freizeitsituation sowie in einer erlebnis-, gesundheits- und ökologisch orientierten Anleitung. Folgende Kriterien bilden den konzeptionellen Hintergrund der im Rahmen von JUUS durchgeführten Veranstaltungen:

- Berücksichtigung von Nachhaltigkeitsaspekten bei der Planung, Ausschreibung und Durchführung der Veranstaltung (z.B. abwechslungsreiche Landschaft, Expertise vor Ort, Anreise der TeilnehmerInnen, Verkehrsmittelwahl vor Ort, Unterkunfts Wahl, Einsatz umweltschonender Materialien, gesunde Ernährung etc.).
- Schaffung einer angenehmen und entspannten (Lern-) Atmosphäre und die Berücksichtigung ausreichender Möglichkeiten zur Besinnung, Reflexion, Bewegung, Entspannung und zu selbständigen (Lern-)Aktivitäten der TeilnehmerInnen.
- Einbindung von Bedürfnissen, Interessen und Erfahrungen der TeilnehmerInnen sowie der vorhandenen Kompetenzen in den Vermittlungsprozess.
- Herstellung von Bezügen zu jugendlichen Lebensstilen und -welten
- Bevorzugung aktiver Lernmethoden (z.B. spielerische Übungen, Naturerfahrungsspiele, Erkundungen) die zur selbständigen und kreativen Bearbeitung von Fragestellungen und Problemen anregen und die Eigenaktivität und Selbstorganisation der TeilnehmerInnen fördern
- Vermittlung der Inhalte und Themen im Wechselverhältnis von Erlebnis und Reflexion.

Dem „Lernort“ kommt erfahrungsgemäß besondere Bedeutung zu, da dieser entscheidenden Einfluss auf die Umsetzung der jeweiligen Konzepte hat und im Sinne einer Lerngelegenheit latent „erziehen“ kann. Daher sollten Orte bevorzugt werden, in denen geeignete (Lern-)Situationen bzw. Möglichkeiten für selbstaktives Lernen vorhanden sind. Eine entsprechende Funktion könnten u.a. die Naturschutzakademien - evtl. in Kooperation mit Umweltbildungsprojekten wie JUUS - übernehmen.

## Zwei Jugendverbände - ein Konzept

Für die Umsetzung des Projekts wurden die Kompetenzen beider Verbände gebündelt und mit einer eigens entwickelten Homepage öffentlich zugänglich gemacht. Die Jugendlichen sollen aktiv und verantwortungsvoll in die Umsetzung des Projekts einbezogen werden. So entscheiden sie über die Themenwahl aus dem Kontext Sport und Natur und sind verantwortlich für die Umsetzung in die Praxis und Veröffentlichung im Internet.

## „JUUS in Lebus - Keep on rolling“

Die Inlinergruppe der Jugend für Umwelt und Sport (JUUS) hat den 1. Platz in der Kategorie Kurzzeitprojekt im bundesweiten Schüler- und Jugendwettbewerb „Entdecke die Vielfalt der Natur!“ der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) belegt. Eine hochkarätig besetzte Jury hat das Projekt „JUUS in Lebus - Keep on rolling“ der Inlinergruppe unter rund 90 anspruchsvollen Wettbewerbseinreichungen für preiswürdig befunden. Die Gruppe hat den Ansporn

bewiesen, sich mit Lebensräumen und Arten zu beschäftigen und sie zu erhalten - und nicht zuletzt, sie anderen näher zu bringen. In ihrem Gewinnerbeitrag hatte sich die JUUS-Inlinergruppe mit der Verknüpfung von Naturerlebnis und Sport beschäftigt. Die Stellungnahme der Jury dazu lautete: „JUUS hat die Bereiche Sport und Natur so geschickt miteinander verknüpft, dass den Kindern und Jugendlichen über die Trendsportart Inlineskaten der Zugang zur Natur ermöglicht wurde. Ein besonderes Augenmerk lag auf der Schulung des Verhaltens in der Natur und ihrer Wahrnehmung“.

Die Homepage [www.juus.de](http://www.juus.de) als virtueller Treffpunkt beinhaltet unter anderem einen Veranstaltungskalender, eine Projektdatenbank mit Best Practice Beispielen, Berichten, Mitmachaktionen (z.B. Wettbewerbe). Koordiniert werden die Inhalte und einzelnen Projekte im Rahmen der Kooperation durch eine Projekt-Steuergruppe sowie so genannte Netzwerktreffen. Hier werden Maßnahmen und Aktionen ins Leben gerufen, in denen die Interessen beider Verbände - Sport in der Natur und Naturschutz - zueinander finden. Über das Sporterlebnis in der Natur werden die Jugendlichen zu einem bewussten Umgang mit natürlichen Ressourcen geführt und für ökologische Zusammenhänge sensibilisiert. Ihre Eindrücke, Erfahrungen und Kenntnisse sammeln sich dann auf der Internetseite und werden dadurch Gleichaltrigen und -gesinnten nahe gebracht.



## Tipps

[www.juus.de](http://www.juus.de)

Die Seite der Kooperation Jugend für Umwelt und Sport mit allen Informationen zu Aktionen, Hintergründen und Partnern. Unter anderem findet man dort auch eine Handreichung für MultiplikatorInnen sowie einen Leitfaden zur Organisation von JUUS-Veranstaltungen zum download.

[www.dshs-koeln-natursport.de/de/100235/100523/ticket2nature.html](http://www.dshs-koeln-natursport.de/de/100235/100523/ticket2nature.html)

Sport im „Trainingsraum Natur“ - mit Spaß und gutem Gewissen - Jugendliche lernen, Natursportarten und Umweltschutz zu verbinden - das ist Ziel des Projektes „ticket-to-nature“.

[www.naturathlon.de](http://www.naturathlon.de)

Der Naturathlon ist eine seit 2004 jährlich durchgeführte Aktion des Bundesamtes für Naturschutz (BfN), die sportlich interessierte Menschen für Naturschutzthemen gewinnen will. Er soll Menschen motivieren, beim Natursport ihrer Verantwortung im Umgang mit der Natur und seiner biologischen Vielfalt gerecht zu werden. Dabei soll er Interesse wecken und spannende Informationen vermitteln.

[www.natursportinfo.de](http://www.natursportinfo.de)

Das Naturschutz-Natursport-Informationssystem ist ein Informationssystem mit standardisierten Kurzfassungen der Literatur zum Thema „Auswirkungen von Sport und Freizeitaktivitäten auf Flora und Fauna“. Weiterhin werden Links, Definitionen und Hintergrundinformationen zur Verfügung gestellt.

## Literatur

BÖGEHOLZ, S. (1999): Qualitäten primärer Naturerfahrung und ihr Zusammenhang mit Umweltwissen und Umwelthandeln. Opladen

BÖGEHOLZ, S. (2000): Naturerfahrung: Ein Baustein der Bildung für Nachhaltige Entwicklung - Natur erleben und gestalten. In: Politische Ökologie. Sonderheft 12: Bildung für nachhaltige Entwicklung als neue Lernkultur – Schnittmenge Mensch, 17-18

BRÄMER, R. (2006): Natur obskur – Wie Jugendliche heute Natur erfahren, München

CORNELL, J. (2006): Mit Cornell die Natur erleben. Naturerfahrungsspiele für Kinder und Jugendliche, Mülheim/R.

DE HAAN, G. (2004): Politische Bildung für Nachhaltigkeit. - Aus Politik und Zeitgeschichte 7-8, 39-46

DOSB / SPORT MIT EINSICHT (Hrsg.) (2007): Umweltbildung im Sport. Dokumentation des 14. Symposiums zur nachhaltigen Entwicklung des Sports, Frankfurt/M.

LUDE, A. (2001): Naturerfahrung und Naturschutzbewusstsein. Eine empirische Studie, Wien, München

NEUERBURG, H.-J. (2006): Tourismus-Sport-Umwelt. Universität Rostock Dezernat Studium und Lehre, Rostock

## Da packen wir's an!

### Anknüpfungspunkte für umweltgerechtes und nachhaltiges Handeln in Sportvereinen, bei Sportbünden und Landesfachverbänden

Nicola Friedrich

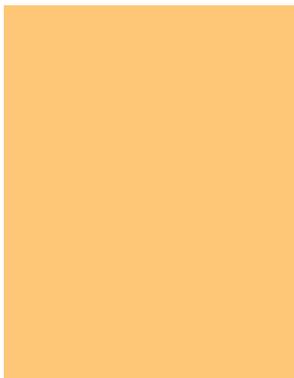
Der LandesSportBund (LSB) Niedersachsen e.V. mit seiner Geschäftsstelle im Sportpark Hannover ist der Dachverband von rund 9585 Sportvereinen mit rund 2,8 Millionen Mitgliedern, 48 Sportbünden, 57 Landesfachverbänden (Stand 1/09).

Der LSB sieht seine wichtigste Aufgabe darin, durch Sport einen wesentlichen Beitrag zum Wohlergehen der Menschen in Niedersachsen zu leisten. Zu seinen Aufgabenfeldern zählen deshalb neben der sportpolitischen Interessenvertretung viele weitere gesellschaftspolitisch relevante Aufgaben aus der Sport- und Organisationsentwicklung, der Bildung und der Jugendarbeit. Die Vielfalt der Aufgaben zeigt sich z. B. in der Aus- und Fortbildung von Übungsleiterinnen bzw. Übungsleitern und Trainerinnen und Trainern in Vereinen und Landesfachverbänden, in der Entwicklung des Breiten-, Leistungs- und Gesundheitssport, genauso wie im Sport der Generationen für Kinder, Jugendliche und Ältere. Eine besondere Aufmerksamkeit widmen wir aktuell dem Sport für spezielle Zielgruppen, dem Sport für Menschen mit besonderem Förderbedarf, aber auch der Sportraumentwick-

lung und Sportstättenförderung. Der LSB ist sportpolitischer Interessenvertreter seiner Mitglieder und zugleich Dienstleister für diese. Der LSB ist Mitgründer der Niedersächsischen Lotto-Sportstiftung, Hauptträger des Niedersächsischen Instituts für Sportgeschichte Hoya und Träger des Olympiastützpunktes Niedersachsen und des Sportinternats in Hannover. Darüber hinaus bietet die Akademie des Sports Bildungsangebote und Weiterbildungsveranstaltungen an.

Die Interessen der Kinder und Jugendlichen werden über die Sportjugend Niedersachsen in den LSB eingebracht.

Der LSB wird von einem Präsidium, dem sechs ehrenamtliche Mitglieder und ein hauptberuflicher Direktor angehören, geführt. Die Geschäftsstelle des LandesSportBundes unterstützt das Präsidium. Arbeitsgrundlagen sind die LSB-Satzung sowie Beschlüsse der Verbandsorgane Landessporttag, Hauptausschuss und Präsidium.



Der LandesSportBund sieht sich in der Verantwortung, sich für naturverträgliche sportliche Aktivitäten und für eine umwelt- und klimaschonende Nutzung von Sportstätten einzusetzen. Nachhaltigkeit und Agenda 21 durchziehen die gesamte Arbeit des LandesSportBundes und seiner Mitgliedsorganisationen. Dies bedeutet ein in einem dialogischen Prozess abgewogenes umweltverträgliches, ökonomisch leistungsfähiges und sozial gerechtes Handeln, damit auch zukünftige Generationen eine entsprechende Lebensgrundlage haben. Die Bandbreite reicht von Wasser- und Energieeinsparung über den Einsatz fair gehandelter Bälle über die naturnahe familienfreundliche Anlage der Sportstätte bis zu gemeinsamen Aktionen mit Vertretern von Naturschutzverbänden zum Erhalt der natürlichen Umgebung.

Die Verpflichtung zu einer nachhaltigen Sportausübung - dies heißt für uns, dass die Bewahrung der Natur und die Verbesserung der Umwelt für uns verpflichtend ist - ist für alle in der Satzung des LSB, dem Positionspapier „Sport und Umwelt“ von 1989 (überarbeitet 1998) und dem Leitbild des LSB „Mittendrin - in unserer Gesellschaft“ (verabschiedet 2002) nachlesbar. An diesen Vorgaben wollen wir uns messen lassen!

Ein Ziel des LandesSportBundes ist, ein ökologisches Bewusstsein bei den Sporttreibenden zu erzeugen und zu natur- und umweltfreundlichem Handeln anzuregen. Dahinter verbergen sich Fragen wie:

- Nachhaltigkeit beim Bau und Betrieb von Sportanlagen,
- Ressourcen- und Klimaschutz,
- Unterstützung bei Nachbarschaftskonflikten z. B. durch Lärm und Licht,
- Nutzerverhalten von Sportanlagen,
- Umwelt- und naturfreundliche Sportausübung,
- Sportveranstaltungen umweltfreundlich gestalten.



In der Geschäftsstelle des LandesSportBundes ist das Thema Umweltschutz im Sport in der Abteilung Sportentwicklung im Team Sporträume und Umwelt angesiedelt. Schwerpunkte der Arbeit liegen in der Interessenvertretung für die Mitgliedsorganisationen z. B. bei Beteiligungsverfahren der Landes- und Regionalplanung, bei Schutzgebietsausweisungen, Gesetzgebungsverfahren oder sonstigen Planungsverfahren. So stellt das Team sicher, dass die betroffenen Sportbünde und Landesfachverbände in den Verfahren beteiligt und die Interessen des Sports vertreten werden.

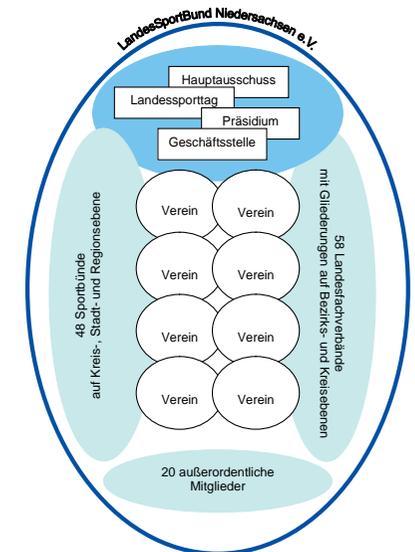
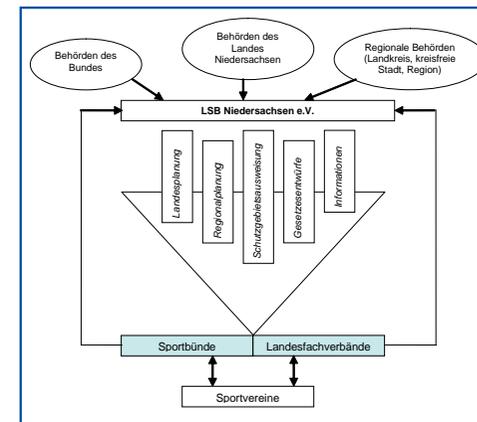
Konkret erfolgt dies so, dass die beim LSB eingehenden Planungsunterlagen mit einer Aufforderung zur Stellungnahme an die betroffenen Sportbünde und Landesfachverbände weitergegeben werden. In den Sportbünden und Landesfachverbänden, hier insbesondere in den Natursporttreibenden werden diese Fragestellungen kompetent aus der Sicht der Betroffenen bearbeitet. Häufig wird hier schon eine Interessensabwägung zwischen den sportlichen Wünschen und möglichen Naturschutzaspekten vorgenommen. Die einzelnen Hinweise und Anregungen werden dann wiederum beim Team gebündelt und an den Planverfasser übermittelt (siehe Schema).

In diesem Zusammenhang möchten wir betonen, dass wir nicht den Status eines Naturschutzverbandes anstreben, aber gleichwohl erwarten, dass wir wie ein Träger öffentlicher Belange behandelt werden und in die Verfahren der öffentlichen Planungsträger umfassend und frühzeitig eingebunden werden.

Die beratende und unterstützende Rolle des LSB für die Sportbünde und Landesfachverbände besteht darin, dass wir durch Informationen, Hilfestellungen und übergreifende Bildungsangebote die Sportbünde und Landesfachverbände sensibilisieren und motivieren sowie zu deren Kompetenz-

steigerung beitragen. Zu dieser Zielgruppe gehören die Personen in den Landesfachverbänden und Sportbünden, die sich schwerpunktmäßig mit dem Themenkomplex Sport und Umwelt beschäftigen. Wir sind auf diese Personen angewiesen, wenn wir den Natur- und Umweltschutzgedanken in die Vereine tragen wollen, denn durch die Struktur und die Größe des LandesSportBundes ist es uns nur so möglich die Sportvereine zu erreichen.

Insbesondere die Landesfachverbände, die eine Natursportart vertreten, haben ein starkes Interesse an einer intakten Umwelt und an einem umweltfreundlichen Sportverhalten. Die Landesfachverbände haben in großer Zahl die Umwelt- und Naturschutzgedanken in der Satzung verankert und Verhaltenskodexe für den Sport in der Natur erarbeitet sowie spezielle Bildungsmaßnahmen zu Themen des Umwelt- und Naturschutzes erarbeitet, die Ausbildungs- und Prüfungsgegenstände zur Erlangung von Lizenzen etc. sind.



Nicola Friedrich, Jg. 1973, ist Oberstudienrätin mit der Beauftragung der Ausbildung und Prüfung im Fach Deutsch am Studienseminar Wilhelmshaven. Seit Ende 2006 Vizepräsidentin des LandesSportBundes Niedersachsen für Sport- und Organisationsentwicklung und damit auch für Bereich Sporträume und Umwelt zuständig. Ein Anliegen ist die nachhaltige ökologischen Sportraum- und Vereinsentwicklung sowie den Interessensausgleich und Dialog zwischen den Natur- und Umweltnutzer zu fördern.  
nicolafriedrich@web.de

# Von der Vision zur Wirklichkeit

## 25 Jahre „SC Elan“ - Deutschlands umweltfreundlichster Sportverein

Hans-Joachim Neuerburg

Wir schreiben das Jahr 2018. Fast auf den Tag 10 Jahre ist es her, als die Welt von einer dramatischen Wirtschaftskrise erschüttert wurde. In der Folge standen nicht nur die verantwortlichen Manager, sondern die grundsätzliche Art unseres Wirtschaftens in der Kritik. Der globale Klimawandel tat sein übriges dazu: Die Welt stand vor völlig neuen Herausforderungen. Plötzlich war von sozialer und ökonomischer Verantwortung die Rede und Politiker - gleich welcher Couleur - forderten vehement die stärkere Orientierung am Leitbild der „Nachhaltigen Entwicklung“ ein, um auch künftigen Generationen eine gesunde, gerechte und friedliche Existenz zu ermöglichen.

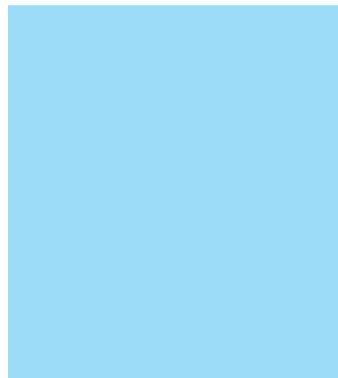
Dieser sperrige Begriff „Nachhaltigkeit“ war auf dem besten Weg endlich in der Mitte der Gesellschaft anzukommen. Ein seit Jahren steigendes Gesundheitsbewusstsein, begleitet von einem expandierenden Markt für Bioprodukte, die wachsende Sehnsucht nach einer intakten Natur und Landschaft sowie immer knapper - und damit teurer - werdende Ressourcen leiteten den längst fälligen Wandel ein. In allen Bereichen der Gesellschaft waren die Veränderungen spürbar, so auch im Sport. Stellvertretend für diesen Wandel

steht der „SC Elan“, ein Sportverein, der in seiner noch jungen Geschichte gezeigt hat, dass der Doppelpass zwischen Sport und Umwelt gelingen kann. Anlässlich seines 25-jährigen Bestehens ziehen Verein und Kommune Bilanz.

### Womit alles begann

Bereits kurz nach seiner Gründung im Jahr 1993 begann eine bis heute faszinierende Erfolgsgeschichte. Von der Mehrheit der benachbarten Vereine anfangs noch belächelt, setzten Vorstand und Mitglieder ihre gemeinsam entwickelte Vision eines umweltbewussten Sportvereins konsequent Schritt für Schritt um. Heute gilt der SC Elan als bundesweites Vorbild einer nachhaltigen Entwicklung im Sport, an der sich mittlerweile tausende Vereine orientieren.

Doch zunächst musste auch der SC Elan klein anfangen. Der erste Schritt bestand in der Überzeugungsarbeit. Der neue Geschäftsführer war ein - für die damalige Zeit - Visionär, der früh erkannte, dass sich die Förderung von Sport und Bewegung sowie eines umweltbewussten Handelns in idealer Weise ergänzten.

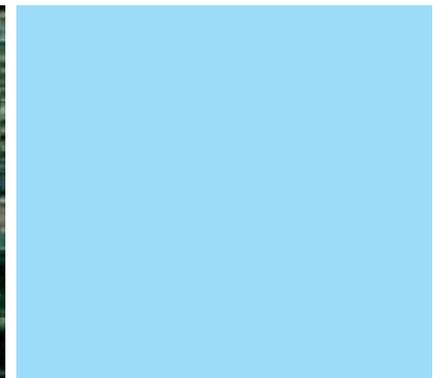


Vorstand und Mitglieder waren nach anfänglichem Zögern bereit ihn auf diesem Weg zu unterstützen. Der Anfang wurde im Rahmen einer Zukunftswerkstatt gemacht. Dort wurden erste Ideen gesammelt und konkrete Vorschläge zur Umsetzung von Maßnahmen entwickelt. Zusätzlich wurde eine Sportstättenberatung mit Hilfe eines Experten des Landsportbundes durchgeführt. Der anschließend verabschiedete Maßnahmenkatalog umfasste zunächst kleinere Vorhaben, die zum Teil in Eigenregie durchgeführt wurden.

Das bei Gründung des Vereins von der Kommune zur Verfügung gestellte Vereinsgebäude wurde in einem ersten Schritt energetisch saniert. Das Dach sowie ein Teil der Außenfassade wurden unter reger Beteiligung der Mitglieder zusätzlich gedämmt, um Heizenergie zu sparen. Die sanitären Anlagen wurden zum Teil komplett erneuert oder umgerüstet. Allein in diesem Bereich wurden bis zu 50 Prozent Trinkwasser eingespart und das bei vergleichsweise geringen Kosten. Schritt für Schritt wurde in den nächsten Jahren weiter in die energetische Sanierung der vorhandenen Bausubstanz investiert. Im Zuge der fälligen Erneuerung der Heizanlage wurde ein moderner Brennwertkessel sowie eine Solaranlage zur Brauchwassererwärmung mit Heizungsunterstützung installiert. Die vorhandenen Leuchtmittel wurden nach und nach durch energiesparende ersetzt und das Abfallaufkommen durch verschiedene Maßnahmen fast halbiert. Große Unterstützung fand der Verein durch den engagierten Pächter der vereinseigenen Gastronomie, der konsequent auf regionale und wann immer es ging auf ökologisch produzierte Lebensmittel setzte und maßgeblich mit zur Abfallvermeidung beitrug.

### Der Durchbruch

Im Laufe der Jahre gewann der Verein immer mehr Mitglieder, aber auch Förderer aus dem Kreise der Anwohner, die das Umweltengagement des SC Elan sehr schätzten. Mit dazu beigetragen hatte der bis dahin wohl größte Coup. Die an den vereinseigenen Sportplatz angrenzenden Flächen standen zum Verkauf und gemeinsam mit einem privaten Investor und zahlreichen Vereinsmitgliedern sowie mit Unterstützung von Sponsoren gestaltete der SC Elan einen multifunktionalen Sport- und Bewegungspark mit mehreren kleineren und zwei größeren Spielflächen. Darin eingebunden waren Mulden mit Ruhezonen, ein naturnah gestalteter Kinderspielplatz mit Matschzone, ein Nordic Walking-Parcours, ein Bouleplatz, ein Klettergarten und Nebenflächen mit zum Teil alten Baumbestand, Hecken und einer Wildwiese. Direkt an den nördlichen Teil des neuen Geländes grenzt ein See, der von einem benachbarten Verein für den Wassersport genutzt wird. Die Umsetzung erfolgte im Rahmen eines kooperativen Planungsansatzes. Neben der Kommune, den Vereinsmitgliedern und Anwohnern waren auch benachbarte Vereine sowie örtliche Gruppen der Umwelt- und Naturschutzverbände von Beginn an in den Planungsprozess eingebunden.



Das Gelände ist zum Teil öffentlich zugänglich und stellt so einen hohen Freizeitwert für die Anwohner dar. Die Nutzung des Klettergartens sowie einiger Spielflächen mit den dazugehörigen Geräten erfolgt gegen eine geringe Gebühr, um die Pflege zu finanzieren. Das Konzept überzeugte auch die Kommune, die das Projekt tatkräftig unterstützte und Fördermittel bei der EU einwarb.

Zwischenzeitlich wurde das Außengelände um ein Feuchtbiotop sowie zusätzliche Klettermöglichkeiten erweitert. Die Jugendabteilungen des SC Elan haben in einem Kooperationsprojekt mit der örtlichen Naturschutzjugend die Pflege der Nebenflächen übernommen und in verschiedenen Mitmachaktionen u.a. Nisthilfen gebaut und Trockenmauern errichtet. Darüber hinaus wurde der Uferbereich des an das Gelände angrenzenden Sees vollständig renaturiert. Ein breiter Schilfgürtel bietet zahlreichen Tieren Unterschlupf.

## Der demographische Wandel als Chance

Nach einigen Jahren wurde dann aufgrund des demographischen Wandels und um Synergieeffekte zu nutzen, die Fusion mit dem benachbarten Verein, der auch über eine Wassersportabteilung verfügt, beschlossen. Das gemeinsame Konzept lautet: Sport, Spaß und Bewegung im Einklang mit Natur und Umwelt. Die Vorteile wurden schnell sichtbar. Beispielsweise konnte gemeinsam endlich die alte Flutlichtanlage des ehemaligen Nachbarvereins mit neuen Leuchten ausgestattet werden. Die neue Anlage reduziert bei höherer Lichtqualität den Stromverbrauch um fast 75 Prozent. Darüber hinaus werden die neu dazugekommen Sportflächen bei Bedarf mit Hilfe der beim SC Elan vorhandenen Auffanganlage mit Regenwasser bewässert statt mit teurem Trinkwasser.

Die größte Aufgabe nach der Fusion bestand in der Modernisierung der Sporthalle des ehemaligen Nachbarvereins. Mit vereinten Kräften gelang es sogar die Erweiterung zu finanzieren. In Holzständerbauweise und unter Berücksichtigung des Passivhausstandard wurde eine Multifunktionshalle errichtet. Diese steht auch den benachbarten Kindergärten sowie einer Schule zur Verfügung. Das von der Bundesregierung unterstützte Programm „Bewegung macht Schule“ und das von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) initiierte Projekt „Gut drauf – Ernähren, bewegen, entspannen“ unterstützen den Verein konzeptionell und stellten Finanzmittel für verschiedene Vereinsprojekte zur Verfügung.

Die Mitgliederzahl hatte sich inzwischen verdoppelt und die Anzahl der zusätzlichen Förderer wuchs ebenfalls stetig, da der Verein bemüht war, immer auch Angebote für Nichtmitglieder anzubieten, seien es Workshops oder Outdoorangebote wie zum Beispiel Nordic Walking.

Die Energieversorgung des Sport- und Bewegungsparkes wird seit einigen Jahren zusätzlich durch ein Blockheizkraftwerk, was hauptsächlich die angrenzende Seniorenresidenz mit Strom und Wärme versorgt, gesichert. Auf dem Dach der Sporthalle liefert eine installierte Photovoltaikanlage zusätzlichen Strom, der ins Netz eingespeist wird. Die Dämmmaßnahmen des Vereinsgebäudes des ehemaligen Nachbarvereins sind auch seit einigen Jahren abgeschlossen. Zuletzt wurden die Fenster erneuert.

## Am Ziel - Prima Klima

Der gesamte Gebäudebestand des SC Elan hat heute einen Primärenergiebedarf von unter 60 Kilowattstunden pro Quadratmeter und Jahr. Die CO<sub>2</sub>-Emissionen wurden erheblich reduziert. Dieser Beitrag zu Klimaschutz wird noch dadurch erheblich gesteigert, dass die Mehrzahl der Mitglieder mit dem Fahrrad fährt, nachdem die Gemeinde den Ausbau des Radwegenetzes forciert hat. Auch die Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr ist heute optimal. Der Bus hält direkt vor dem Vereinsgelände. Der Fuhrpark des SC Elan umfasst zwei Fahrzeuge mit Hybridantrieb sowie ein elektrisch betriebenes Fahrzeug. Darüber hinaus ist in der kleinen Ruderabteilung ein solar betriebener Trainingskataran im Einsatz.

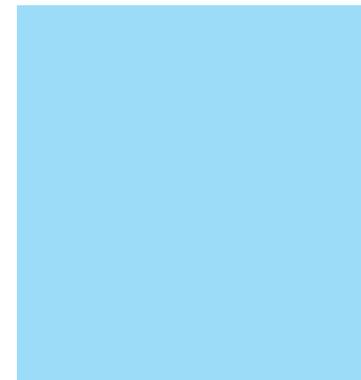
Das Vereinsgelände wurde in den letzten Jahren Zug um Zug ökologisch aufgewertet. Standortgerechte Bepflanzungen und extensive Pflegemaßnahmen haben „zahlreiche Rückzugsräume für bedrohte“ Arten entstehen lassen. Die Zahl der brütenden Vögel nimmt stetig zu, Schmetterlinge sind auf dem Gelände des SC Elan keine Seltenheit und im künstlich angelegten Steinbruch tummeln sich zahlreiche Eidechsen.

Im Rückblick hat der Verein alles richtig gemacht. Er hat die Zeichen der Zeit erkannt und in die Zukunft investiert. Eine nachhaltige Lebens- und Wirtschaftsweise ist heute im Verein fest verankert. Jede Entscheidung, jede Anschaffung erfolgt unter dem Gesichtspunkt der Nachhaltigkeit - im Großen wie im Kleinen. So sucht man beispielsweise beim SC Elan vergeblich Einwegprodukte. Ökologisch produzierte Lebensmittel und -getränke werden günstiger als herkömmliche angeboten und alljährlich veranstaltet der Verein Basare, wo Sportgeräte und -bekleidung für wenig Geld den Besitzer wechseln. Und immer wieder werden öffentlichkeitswirksame Aktionen gestartet. Anlässlich der Fußball-WM 2014 wurden mit Unterstützung des örtlichen Dritte-Welt-Ladens Fußbälle aus fairem Handel verkauft. Mittlerweile hat der SC viele Nachahmer gefunden. Die damalige Krise war im Nachhinein betrachtet der entscheidende Auslöser. Allerdings ohne die tatkräftige Unterstützung durch Bund und Gemeinde sowie den zuständigen Landessportverband wäre diese Erfolgsgeschichte in dieser Form wahrscheinlich nicht möglich gewesen.

## Literatur

DSB (Hrsg.) (2004): Umweltschutz im Sportverein. Werkheft 3 zur Kampagne „Sport tut Deutschland gut“

DOSB / Sport mit Einsicht e.V. (Hrsg.) (2008): Klima- und Ressourcenschutz im Sport. Dokumentation des 15. Symposiums zur nachhaltigen Sportentwicklung



## Gezügelt Temperament

### Die niedersächsische Olympiareiterin und Mannschafts-Europameisterin Nele Römer über eine gute „Haltung“ - auf dem Pferd und im Leben

Ein ganz schöner Hitzkopf sei sie früher gewesen, erinnert sich Nele Römer lachend. Ihre Mutter habe ihr schon prophezeit, was auf sie zukommen könne, wenn es eine Tochter werde - die 33-jährige Vielseitigkeitsreiterin wird im September zum ersten Mal Mutter. Gut erinnert sie eine Situation mit ihrem früheren Reitlehrer Kurt-Albrecht von Ziegeler - ehemaliger Oberst, ziemlich klein, graue Haare, inzwischen über 90, aber auch heute noch geistig hellwach. Beim Training mit dem damals bereits über 70-Jährigen habe das Pony der 9-jährigen Nele einfach nicht gemacht, was es solle. „Das Viech sprang keine Gräben“, erinnert sich die heutige Spitzensportlerin amüsiert, da sei sie richtig wütend geworden. „Damals war ich ganz schnell dabei, richtig schnell sauer zu sein“, schmunzelt sie in der Erinnerung.

„Dann machen Sie das doch!“ habe sie ihrem Reitlehrer entgegen gepfeffert und wutschnaubend den Platz verlassen. Kurz darauf sei ihr das ziemlich peinlich gewesen. Noch mehr als ihr Vater ihr übermittelt habe, Herr von Ziegeler erwarte sie „zum Tee“. Klar, hätte sie sich dann entschuldigt. Der Reitlehrer wäre einfach so ein „super Typ“ gewesen. Eine unheimliche Passion für Pferde und den Reitsport hätte er immer gehabt - und an seine Schüler und Schülerinnen weitergegeben. „Haltung“, das ist der Begriff, den sie verwendet, wenn sie über ihn spricht. Leidenschaft für den Sport und eine unverbrüchliche Zuversicht, dass man gerade auch aus Fehlern lernen und

Stärke gewinnen könne. Aber nicht nur von ihm habe sie Unterstützung bekommen. Von Beginn an hätte ihr die eigene Familie den Rücken gestärkt: „Mein Vater hat mit mir jedes zweite Wochenende auf einem Turnier verbracht. Und auch ertragen, wenn er mit einer heulenden Tochter wieder nach Hause gefahren ist.“ Das könne man gar nicht hoch genug schätzen, meint die Sportlerin, die sich lange als Jugendwartin in einem Reitverein engagiert hat. Es gäbe Kinder mit viel Talent, denen Reiten unheimlich viel Spaß mache. Aber wenn die Eltern kein Interesse hätten, fehle einfach die notwendige Unterstützung.

Ein Leben mit Pferden von Kindesbeinen an

„Wenn ich Kinder habe, möchte ich auf dem Land leben und dann soll auch ein Pony her“, erinnert Nele Römer den Wunsch der Mutter und deren „Sehnsucht nach Natur“. Während der Mutter der Sport verwehrt blieb - „Reiten galt als Sport für reiche Leute“ -, saß die kleine Nele schon mit zwei Jahren auf ihrem ersten Pony, nachdem die Familie von Hamburg in die Lüneburger Heide umgezogen war. Dem folgten zwei Ponys „ein paar Nummern größer“. Mit 13 Jahren hatte sie ihr erstes Großpferd - mit 16 folgte „Little McMuffin“, liebevoll auch „Lenny“ genannt“ -, mit dem sie im Jahr 2000 bei den Olympischen Spielen in Sydney antrat.



Die Tochter, die den Traum der Mutter „lebt“? Nele Römer macht mit ihrer Offenheit und Lebensfreude nicht den Eindruck, als sei die Begeisterung für den Sport und die Pferde nicht auch ihre ureigenste. Gerade das Military-Reiten scheint es ihr angetan zu haben. „Das liegt an der Gegend, da machen das einfach alle“ schmunzelt die Salzhausenerin über ihr Faible für die Vielseitigkeitsreiterei. Sie sei einfach in die „Fänge von Luhmühlen“ geraten. Luhmühlen - das Ausbildungszentrum und „Mekka“ der deutschen Militaryreiter und -reiterinnen in der Lüneburger Heide.

Vielseitigkeitsreiten bedeutet: Drei ganz unterschiedliche Sparten: Dressur - „mit Frack und Zylinder“, Geländeritt - über Hindernisse und Wassergräben, und dann das Springen. Der Sport scheint viel Spaß zu machen, den leuchtenden Augen der Reiterin nach zu urteilen. Das gilt auch für die Pferde: „Vielseitigkeitsreiten ist

ungezwungen, es entspricht am ehesten dem Naturell der Tiere“, erläutert Nele Römer. Man bewege sich draußen und bekomme auch einmal die ganze Bandbreite dessen ab, was das Wetter zu bieten habe.

Vielseitigkeitsreiten erfordert auch von den Pferden Besonderes - sie müssen schwere Prüfungen gehen können. Die Anlagen müssen stimmen. „Spannend ist das“, lacht die Reiterin, „manchmal sieht man Pferde und denkt ‚Um Gottes Willen!‘. Kurzbeinig, dick, lange Mähne - die sehen überhaupt nicht danach aus. Und dann im Gelände haben sie keine Angst und gehen überall hin. „Lenny, ihr Olympiapferd“ habe sie eher durch Zufall gefunden. Der damals Vierjährige habe im Stall eines Reitlehrers, bei dem sie ausgeholfen habe, gestanden. Der wollte das Pferd verkaufen, sie habe ihre Eltern überredet - wobei: „Er wusste nicht, dass das Pferd so gut ist. Sonst hätte er es sicher nicht verkauft“, schmunzelt sie.

Reiten in Natur und Landschaft: Abstand vom Alltag gewinnen

Temperamentvolle Begeisterung für den Sport und alles, was einem auf dem Rücken eines Vierbeiners passieren kann, ist das eine. Aber noch etwas anderes klingt bei der Reiterin durch, wenn sie von ihrem Sport erzählt: Eine tiefe Bindung zu ihren Pferden und den gemeinsamen Erlebnissen: „Man kriegt den Kopf frei, man ist draußen, es erdet einen“, beschreibt sie das Gefühl beim Ausreiten. Nach einem anstrengenden Tag im Büro - die 33-Jährige ist Rechtsanwältin für Familien- und -wen wundert's - Pferderecht - würde sie sich sagen: „Gleich geh ich nach Hause und reite aus.“ Selbst bei

Wind und Wetter, wenn sie eigentlich lieber auf dem Sofa sitzen bleiben würde, denn: „Das hilft einfach, die Dinge in die richtige Perspektive zu rücken.“

Und - für PferdefreundInnen wahrscheinlich nicht Neues: „Es gibt Pferde, die sind sehr zugewandt. Die teilen sich selber mit.“ Die machten auch schon einmal, wenn sie merkten, einem geht es nicht so gut, die Augen zu, seufzten und legten einem die Schnauze ins Haar.

Persönlichkeitsentwicklung auf hohem Ross

Umgang mit den Pferden und die Ausübung des Sports scheint eine Art „Charakterschule“ zu sein: Man entwickelt Zutrauen in die eigenen Stärken und lernt, wieder „aufzustehen“, auch wenn es einmal nicht so gut läuft. Eine gewisse Zielstrebigkeit, sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen: „Das hat mir auch in der Ausbildung sehr geholfen“, erinnert sich Nele Römer. Man übernehme Verantwortung für ein lebendes Wesen und lerne Geduld, wie die Spitzensportlerin

bekräftigt: „Das lernt man total. Ohne Geduld wird man bei Pferden gar nichts.“

All das möchte Nele Römer auch an ihr Kind weitergeben. Mit und von den Tieren könne man viel lernen. Das könne im besten Sinne erzieherisch sein - bedeute aber eben auch: Disziplin, Zuverlässigkeit und die Übernahme von Verantwortung. So habe sie früher selbst nach durchgeführter Nacht Punkt 7.30 Uhr im Stall gestanden: „Da gab es nichts: Dann mussten die Tiere gefüttert werden.“

Ob denn der Ehemann von all dem schon wisse? Nele Römer lacht. Ihr Mann habe eigentlich mit Pferden, allgemein mit Tieren nicht viel am Hut. Habe aber inzwischen schon geäußert, dass es schön wäre, „wenn die Pferde einen morgens beim Frühstück aus dem nahen Stall anwiehern würden“.

Das Zusammenleben mit einer Frau, die sich „ein Leben ohne Pferde kaum vorstellen kann“, scheint Früchte getragen zu haben.

Autorin: Susanne Eilers, NNA



# Felskletterer und Naturschutzbehörden arbeiten gut zusammen

## Ein Beispiel aus der Praxis der Biotop-Pflege im Okertal

Dr. Richard Goedeke

Wer heute zum ersten Mal seit längerer Zeit wieder im Harz ins Okertal kommt, ist überrascht. Früher war der Blick auf die charakteristischen Felsen des Tales in dieser „klassischen Quadratmeile der Geologie“ von hohen Fichten verstellt.

Aber jetzt hat sich einiges geändert. Seit dem Jahre 2000 werden in Abstimmung mit der Naturschutzbehörde von den Forstdienststellen und ehrenamtlich von Kletterern der Alpenvereinssektionen Braunschweig und Goslar Pflegemaßnahmen durchgeführt. Sie zielen auf Förderung der Biodiversität durch Freistellung der extrem verschatteten Felsen.

Die Pardefelsen Rabowklippe und Marienwand und der grobblockige Treppensteingrat sind nun wieder vom Tal aus zu sehen. Die Ziegenrückenklippe, die schon Goethe bestieg. Die Dülferklötze. Und die Adlerklippen. Bei der Freistellung blieben natürlich die bizarren autochthonen Kiefern und Laubbäume stehen.



## Das Okertal

Das Tal wurde nach der Heraushebung des Harzes ebenso wie andere Täler tief eingeschnitten, ist jedoch wegen der Vielzahl von Felsen und der Nähe zur Kaiser- und Bergwerksstadt Goslar (Weltkulturerbe) schon seit der Romantik auch bevorzugtes Ziel von Tourismus. Besonders schutzwürdig sind hier die aus Granit und metamorphem Hornfels bestehenden Felsen, auf denen seltene lichtliebende Flechten wachsen, die jedoch auch an einigen Stellen Brutplatz des seltenen Wanderfalken sind. Ein Teil der Talhänge ist deswegen neuerdings im Rahmen der europäischen Naturschutzgesetzgebung Natura 2000 als FFH-Schutzgebiet ausgewiesen (womit nicht nur Erhalt der momentanen Situation sondern auch biotopverbessernde Maßnahmen Ziel sind).

Das Gebiet war von alters her menschlichen Eingriffen ausgesetzt. Neben Bergbau und Forstwirtschaft brachten die Anlage der Talstraße und der Forstwege sowie der dem Hochwasserschutz und der Trinkwassergewinnung dienenden Talsperren großflächige Veränderungen der ursprünglichen Geländeformen. Auch die Vegetation ist keineswegs durchgängig naturnah. Die im Tal dominierenden Fichten waren nach den großflächigen Kahlschlägen der Nachkriegszeit mit standortfremdem Saatgut und in Monokultur angepflanzt worden, nicht zuletzt weil sie rasche Holzserträge versprachen. Sie waren zunächst rasch gewachsen und hatten mit ihrer extrem starken Verschattung des Untergrundes zunehmend andere Pflanzen zurückgedrängt, hatten sich jedoch in den letzten Jahrzehnten zunehmend als anfällig für Windwurf, Luftschadstoffe und Borkenkäfer erwiesen. Im Landesprogramm zur ökologischen Waldentwicklung (LÖWE) war deshalb ohnehin bereits eine stärkere Wiederansiedlung von standortgerechten Laubhölzern vorgesehen.

Der hier seit 1890 betriebene Klettersport beeinträchtigt die flächenhafte Felsvegetation wegen des linienhaften Verlaufes der Kletterrouten praktisch nicht. Er wirkte jedoch im Okertal als Frühwarnsystem, weil die Kletterer die seltene Vegetation kannten und ihre zunehmende Dezimierung durch die aufkommenden Fichten beobachteten und thematisierten. Bei den Forstdienststellen und der Naturschutzbehörde Goslar fanden sie damit offenes Gehör und Unterstützung, wobei sich rasch abzeichnete, dass hier eine echte Alle-gewinnen-Situation entstand. In ihrer vom Deutschen Alpenverein und der IG Klettern im Jahre 2000 dem Niedersächsischen Umweltminister übergebenen Kletterkonzeption zur naturverträglichen Ausübung des Klettersports wird die nachhaltige Sicherung des Artenschutzes durch ein Zonierungskonzept (u. a. mit ganzjährig gesperrten Tabuzonen und jahreszeitlicher Sperrung der Brutfelsen von seltenen Greifvögeln) vorgesehen. Auch enthält es detaillierte Vorschläge zur Freistellung besonders verschatteter Felsbereiche. Politisch wurde die Konzeption von allen Landtagsfraktionen einhellig begrüßt. Sie wurde im Jahre 2000 auch mit dem Feldschlösschen-Naturschutzpreis ausgezeichnet.

Auf dieser Basis entwickelte sich eine intensive Kooperation zwischen den Forstdienststellen Clausthal, der Naturschutzbehörde Goslar und dem Deutschen Alpenverein, dessen Sektionen Braunschweig und Goslar die Felsen des nördlichen Harzes betreuen. Dabei ergab sich bei den Maßnahmen zur Felsfreistellung eine Arbeitsteilung: die Forst arbeitete auf den Flächen, die Kletterer an den Felsen, wo Waldarbeiter überfordert sind.



Seit dem Jahre 2000 wurden in enger Abstimmung mit Unterer Naturschutzbehörde (Landkreis Goslar) und Forstdienststellen (darunter den zuständigen Beamten für Waldökologie) teils von der Forst, teils in ehrenamtlicher Tätigkeit von Kletterern in einer Reihe von umfangreichen Arbeitseinsätzen Rabowklippen, Große Scheckenköpfe, Treppenstein, Studentenklippen, Marienwand, Dülferklötze und Adlerklippen teilweise freigestellt. Diese Arbeiten zielen auf eine Förderung der Biodiversität durch Freistellung bzw. Entkusselung der durch hohen Fichtenwald extrem verschatteten Felsen und haben bereits allseits von Naturschutz, Forst und Tourismus allgemein anerkannte Ergebnisse gebracht.

## Das aktuelle Projekt Adlerklippen

Eine besonders schwierige Situation ergab sich an den Adlerklippen. Quer durch den Sockel der unteren Adlerklippen führt ein populärer Wanderweg (auch Teilstrecke des Europäischen Fernwanderweges E6). Genau unterhalb steht die aufgeständerte Wasserzuführung eines Wasserkraftwerks. Dort die hohen Fichten ohne Flurschäden zu fällen, überforderte eindeutig auch die Fähigkeiten der Kletterer und war nur von Profis für „gerüstloses Arbeiten“ möglich.



Dazu wurde ein Antrag auf finanzielle Förderung nötig. Das las sich dann so:

„... Geplante Maßnahmen:

- a) Freistellung (Entnehmen der Fichten) an den Felsen Adlerklippen-Vorturm/Aussichtsturm und Adlerklippen-Sockel, einschließlich Räumarbeiten, Aufhäufen des Holzes und Baumschnitts und Wiederöffnen der Zugangspfade zu den Felsen.
- b) Entsprechende weitere Maßnahmen von Freistellung und Entkusselung an anderen Felsen des Okertales.

Ziel der Maßnahmen: Förderung der lichtliebenden Flechten (nach § 28a NNatG schutzwürdiger Biotoptyp Silikatfelsen), die durch die Fichten auf die obersten Klippenköpfe zurückgedrängt werden und bei Freistellung die gesamten Felskörper als Lebensraum erhalten, und Förderung der früher hier zwischen den Felsen verbreiteten Heidekraut- und Drahtschmielevegetation (nach § 28a schutzwürdiger Biotoptyp HC nach Drachenfels).

Darüber hinaus werden die Felsen erst durch die Freistellung wieder weithin sichtbar, was die touristische Attraktivität des Tales für Wanderer und Kletterer als Ort von Naturerfahrung deutlich aufwertet.

Durchführung der Maßnahmen: Mitglieder der Alpenvereinssektionen Braunschweig und Goslar klettern im Okertal seit Ende des 19. Jahrhunderts und haben seit 1980 die Felspatenschaft für das Okertal. Im Rahmen dieser Patenschaft sind u.a. die oben erwähnten Pflegemaßnahmen an den Felsen durchgeführt worden, so dass eine für diese Fragen sensibilisierte, motivierte und in solchen Arbeiten bereits erfahrene Gruppe besteht.

Die Realisierung wurde schließlich möglich mit großzügiger finanzieller Unterstützung aus dem Topf „Natur erleben“ des Niedersächsischen Umweltministeriums, gespeist vom Land Niedersachsen und der Europäischen Union. Aber gleichzeitig mit Geldmitteln, die vom Deutschen Alpenverein und der IG Klettern zusätzlich zur auch hier fälligen Eigenleistung in Form von ehrenamtlicher Arbeit vor Ort aufzubringen waren. Die Gelder flossen, die Bäume fielen im Dezember 2007 ohne Zwischenfälle an den Wasserkraftanlagen. Die letzten Aufräumarbeiten wurden 2008 beendet. Und auch hier gilt nun: Die Wanderer sehen jetzt deutlich mehr von den Felsen, die seltenen lichtliebenden Pflanzen gewinnen Lebensraum zurück und die Kletterer haben luftigere Routen. Wieder ein Projekt, bei dem alle gewinnen! Sicher sogar auch die Gastwirte im und um das Okertal!

## Fazit

Neben diesen Aktionen im Okertal kommt es immer wieder auch in anderen Regionen des Landes zur Zusammenarbeit der aktiven Kletterer und mit den Naturschutzbehörden. So wurde 2006 eine Vereinbarung zum Klettern im Göttinger- und Rheinhäuser Wald geschlossen; eine vergleichbare Vereinbarung steht für den Bereich des Naturschutzgebietes „Selterklippen“ kurz vor der Unterzeichnung. Für den Hils laufen ebenfalls bereits Gespräche.

Mit großem ehrenamtlichem Engagement wurde für die Kletterer schon viel erreicht. Die Behörden haben sich langsam der Problematik des Klettersportes angenähert; im Regelfall trifft man auf Verständnis für die Belange dieser in Norddeutschland noch nicht so gängigen Sportart. Dabei hilft natürlich die Verankerung des Naturschutzgedanken in unserer Satzung und insbesondere der aktive Einsatz der Kletterer bei Maßnahmen des Naturschutzes.



Dr. Richard Goedeke, geb. 1939, Geograph und Anglist, Lehrer i.R., extremer Kletterer und Allroundbergsteiger (u.a. bisher 125 alpine Erstbegehungen, dazu über 1000 im Mittelgebirge), DAV Sektion Braunschweig, früherer Landesjugendleiter des DAV Nord, 1995 Ernst-Enzensperger-Preis, Garant von Mountain Wilderness, viele Jahre Tätigkeit im Hauptverband des DAV in München, z. B. als Naturschutzreferent. Autor von Wander- und Radwanderführern über Harz und Weserbergland, und von Kletterführern Alpen. Mitautor der Kletterkonzeption Niedersachsen, mehrfach Ratsherr in Braunschweig (1981-86, 1993-96, 2003-2006).

# Nordic Walking an der Küste

## Menschen erreichen, begeistern und bewegen!

Clemens Lücke

Sport ist in der Natur am schönsten! Und gerade Nordic Walking ist dabei die optimale Bewegungsform. Aktiv sein, Natur erleben und Landschaft genießen - Nordic Walking an der Küste - wie zum Beispiel in Cuxhaven - ist einfach ein erholsames, förderndes und vor allem auch ein bleibendes Erlebnis. Neben den Säulen Leistungssport, Wettkampfsport sowie Breiten- und Freizeitsport gewinnt auch und gerade in der Leichtathletik der Gesundheitssport eine immer größer werdende Bedeutung. Mit dem Gütesiegel „GesundAthletik®-Qualitätspfad“ wurden 2007 in Neuhaulingersiel und 2008 in Salzgitter die beiden ersten Qualitätspfade des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes (NLV) eingeweiht.

### Nordic Walking - „An die Stöcke, fertig, los!“

Mit Nordic Walking ist es ganz leicht abzuschalten und etwas für seine Vitalität zu tun. In Deutschland gibt es so viele herrliche Wege zur Entspannung. Von den Alpen bis zur Küste sind alle auf Nordic Walker eingestellt. Genau 10

Jahre nachdem Nordic Walking weltweit erstmals offiziell auf einer Messe in Amerika vorgestellt wurde, hat sich diese wunderschöne „Naturesportart“ auch bei uns in Niedersachsen längst etabliert. Nordic Walking ...entspannt, kräftigt, stärkt, ist effektiv, schützt, stabilisiert, macht Spaß, verbindet Menschen, bewegt! Und die Küste ist dabei die 'Sportpiste der Superlative!' Ob alt oder jung, ob eingeschränkt bewegungsfähig oder sportlich, übergewichtig oder schmal. Unser Ziel ist es, durch Freude und Spaß an der Bewegung die Gesundheit zu fördern. Mit der optimalen und gesundheitsorientiert ausgeführten Nordic Walking Technik erzielen Sie viele positive Effekte, und das noch verstärkt im milden Küstenklima: funktionelle Gelenkbelastung, hohe Muskelbeteiligung, dadurch gesteigerter Energieumsatz, eine erhöhte Sauerstoffzufuhr, Abbau von Stresshormonen und eine Stärkung des Immunsystems.

### GesundAthletik®-Qualitätspfade - „Jetzt walk`s los!“

Die Zertifizierung von GesundAthletik®-Qualitätspfaden ist eine der zahlreichen Maßnahmen, deren Umsetzung zur Entwicklung des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes (NLV) zu einem starken und qualifizierten Gesundheitssportverband beitragen.

Mit der Zertifizierung werden Qualitätspfade ausgezeichnet, die bestimmte Anforderungen und Kriterien erfüllen. Wichtig ist dabei natürlich, dass die landschaftlichen Rahmenbedingungen stimmen. Viel 'grün', Bewegung in der Natur und eine abwechslungsreiche Landschaft sind dabei wichtige Voraussetzungen. Besondere Pluspunkte gibt es natürlich bei Bewegung in der Nähe von Seen, Wasser oder am Besten an der Küste! Kompakt und zusammen hängend müssen vier Laufstrecken angeboten werden, die ganzjährig begehbar sind. Die Länge der Strecken beginnt bei ca. 5 Kilometern, geht über 7,5 km und 10 km bis zur längsten Distanz über 15 Kilometer. Große Tafeln mit farbig unterteil-

ten Symbolen und Hinweisen sorgen dabei für die richtige Orientierung. Bis 2010 hat sich der NLV zum Ziel gesetzt, weitere GesundAthletik®-Qualitätspfade auszuzeichnen. Dabei sollen Menschen noch stärker als bisher für den Gesundheitssport sensibilisiert, Mitgliedsvereine unterstützt und neue Mitglieder gewonnen werden. Grundlage ist das Gesundheitssport-Kursangebot des NLV, das den Anforderungen der Krankenkassen für Maßnahmen der Primärprävention entspricht. Konzepte wie „Komm in Form“ - Nordic Fitness Walking, „Hol Dir Kraft“ - Nordic Rücken Fit, „Lauf Dich Fit“ - In kleinen Schritten zum Erfolg und „Hab Spaß dabei“ - Leichtathletik für Kids bilden wichtige Säulen von GesundAthletik®.

Gerade Nordic Walking ist die Bewegungsform für jedes Wetter. Die Küstenregion sind wie geschaffen für eine aktive Bewegung in freier Natur - dem Alltagsstress einfach entwalken!



Der ehemalige Leistungssportler Clemens Lücke ist seit 1991 für den DLV bzw. NLV im Bereich Presse und Öffentlichkeitsarbeit tätig. Der freie Sportjournalist moderiert Sportveranstaltungen, Kongresse, Galas und Messen. Sein Motto: Menschen erreichen, begeistern und bewegen!

## „Bursche, Dir zeig ich's auf der Strecke!“

### Der gehandicapte Biathlet Josef Giesen über Selbstwert, Fairness und gesunde Rivalität

Nicht selten sagen die eigenen Annahmen eher etwas über einen selber – weniger über das jeweilige „Objekt“, die eigentliche Person. Wer angesichts des gehandicapten Weltklasse-Biathleten Josef Giesen einen besonders „soften“ Sportler erwartet hat, sieht sich angenehm „enttäuscht“: Der 47-jährige Giesen, dessen Arme aufgrund einer Contergan-Schädigung nicht ausgebildet sind, berichtet lebhaft von sportlichen Wettkämpfen mit durchaus ausgeprägter Rivalität. Da gebe es einen Kollegen, der im Vorfeld gerne einmal versuche, ihn ein bisschen zu verunsichern. Aber selbst, wenn er nervös würde, erzählt Giesen, würde er dies nicht nach außen zeigen. Ruhig bleiben, Pokerface – man sähe sich ja stets am folgenden Tag auf der Strecke, schmunzelt er.

„Man wird durch den Sport stark. Darf sich nicht aus der Ruhe bringen lassen.“ Klare Worte, gelassen und bestimmt ausgesprochen. Giesen, niedersächsischer Behindertensportler des Jahres 2003, strahlt eine unaufgeregte Selbstsicherheit aus, deren Entwicklung er durchaus dem Sport zuschreibt. Gerade seine Sportart, der Biathlon, erfordere im Wechsel von Dynamik und Ruhe, von energiegeladenem Langlauf und dem Herunterregulieren des Pulses zum Schießen eine besondere Beherrschung. Sich nicht ablenken lassen, die Konzentration halten. Diese Mentalität zu entwickeln, sei das Wesentliche: „Man muss sein Ding durchziehen - und darf dabei nicht nach rechts und links gucken“, meint Giesen.

#### Konkurrenten auf der Strecke - Freunde beim Feiern

Wenn er sein Bestes im Wettkampf gegeben habe, aber einmal nicht auf dem Siegertreppchen landen würde, könne er den Sieg ohne Probleme dem Besseren gönnen, meint Giesen. „Ich bin sehr ehrgeizig im Wettkampf - aber fair.“ Das Gemeinschaftsgefühl unter den Behindertensportlern sei schon etwas Besonderes, erzählt der Biathlet. Auf einer Besprechung habe ein Mannschaftsarzt - selber nicht gehandicapt - rückgemeldet, er habe noch nie so viel Freude wie unter den Behindertensportlern erlebt. Vielleicht läge es daran, sinniert Giesen, dass sie mit ihrem Sport kein Geld verdienen würden. Das mache die Atmosphäre und das Miteinander einfach ungewohnter.

Anlässe, die eigene Leistung mit anderen zu feiern - und zwar durchaus vom Siegertreppchen aus - hat es in Josef Giesens jahrzehntelanger beeindruckender Sportlerkarriere zahlreiche gegeben. Weltcupgesamtsieger im Biathlon 1999, 2003 und 2006. Teilnahme an Europameisterschaften und Weltmeisterschaften seit 1996 - stets eine Platzierung in den vorderen Rängen. 2. Platz bei den Paralympics 2006. Momentan bereitet sich Giesen auf die Paralympics 2010 vor, die im März des nächsten Jahres in Vancouver stattfinden werden. Vorbereitung heißt:



10 Monate vorher wird das Trainingsprogramm gestartet. 10-12 Trainingseinheiten pro Woche, die Josef Giesen im heimischen Herzlake im Emsland absolviert: Rollerski, Krafttraining, Fahrradfahren, Joggen, Inliner. Alles unterstützt - nicht unwesentlich! - durch eine „tolle“ Ehefrau.

#### Das Interesse der Medien wecken

Ein beachtliches Programm für einen 47-Jährigen. Und packende Wettbewerbe, die aus so viel Können, Beharrlichkeit und Fitness resultieren. Eigentlich ein ideales Thema für die Medien - eigentlich.

„Mehr Anerkennung für den Behindertensport in der Öffentlichkeit wäre schon gut“, meint Josef Giesen und spricht die Rolle der Medien an. Er will keinen Sonderstatus für Gehandicapte - fordert aber eine der Leistung angemessene Präsenz in der Berichterstattung ein. Gelänge diese, wären auch die Chancen für ein Sponsoring behinderter Sportler größer: „Das ist im Behindertensport momentan eher schwierig.“ Da ist eine Wahl wie die zum Behindertensportler Niedersachsens in 2003 natürlich „Gold wert“. 60.000 Menschen hätten damals für den Preis des LandesSportBundes Niedersachsen ihr Votum abgegeben, erzählt er beeindruckt.

#### Nicht immer auf andere warten ...

Berichtenswertes gäbe es im Übrigen neben den Leistungen einiges. Josef Giesens Gewehr zum Beispiel: Eine Spezialanfertigung aus eigener Hand. Da er wegen seiner Behinderung ein „normales“ Gewehr nicht bedienen konnte, hat sich Giesen, der früher als technischer Zeichner gearbeitet hat, eines „auf den Leib geschneidert“: Ein ergonomisch angepasster Schaft, eine Schnur als Abzug - mit dem Kinn wird nachgeladen. Seine Kreation ist auf die eigenen Bedürfnisse optimal zugeschnitten. „Man darf nicht immer auf andere warten“, kommentiert Giesen. „Man sollte auch eigene Ideen haben und umsetzen.“

Freundlich-entschiedene Zielgerichtetheit und eine Offenheit gegenüber anderen Menschen scheint Josef Giesen zu charakterisieren - von Larmoyanz keine Spur. Natürlich sei auch seine Behinderung immer wieder einmal Thema: Junge Leute seien o.k., ältere würden sich meistens umdrehen. „Kleine Kinder sind oft am Unverblühtesten“, erzählt er. „Der hat ja keine Arme“ wäre so ein Satz. Er würde auf solche Menschen zugehen und erklären, was es mit seiner Behinderung auf sich habe - und dass er alles machen könne, was ihm wichtig sei. „Die Erwachsenen bedanken sich dann oft, dass ich so offen bin“, erzählt er.

#### Lebensqualitäten

Ungezwungenheit, Selbständigkeit und Freiheit - diese Lebensqualitäten hat Josef Giesen schon früh im Sport gefunden. Im Sauerland aufgewachsen sei Sport schon Thema in der Schule gewesen: Sich ungezwungen bewegen zu können - ohne fremde Hilfe: „Da ist man gleich ganz anders drauf“, resümiert er. Das sei bis heute so geblieben.

Zum Biathlon ist der frühere Alpinfahrer im Landeskader NRW durch Zufall gekommen: Nachdem ein Wettkampf auf einem Gletscher im Jahr 1994 wegen Sturms hätte abgesagt werden müssen, habe ihn der damalige Bundestrainer eingeladen, im Tal am Biathlon teilzunehmen. Von Stund an wäre er mit Begeisterung dabei gewesen, hätte zwei Jahre hart trainiert. Und 1996 bei der Weltmeisterschaft in Sunne in Schweden prompt den 2. Platz im Biathlon und den 3. im Skating eingefahren.

Schweden ... Beim Thema Skandinavien kommt Josef Giesen ins Schwärmen. Die Landschaft sei traumhaft die Menschen geradlinig, freundlich und zuvorkommend: „Da habe ich mich schnell heimisch gefühlt.“ Und die Skandinavier würden allgemein bewusster und schonender mit ihrer Umwelt umgehen, meint er.



Umweltschutz sei durchaus ein Thema im Biathlon: „Wenn wir irgendwo trainieren, wird schon deutlich, ob die Natur bei der Planung einer Strecke bewusst mit bedacht worden ist.“ Lillehammer sei so ein positives Beispiel. Generell sollten Sportler bei der Planung von Strecken und Stadien mit einbezogen werden, findet Josef Giesen: „Ein Planer sitzt im Büro - der Sportler sieht die Natur aus ganz anderen Augenwinkeln.“

So eine Ansicht aus dem Blickwinkel eines Sportlers könne dann schon nachdenklich machen: „Wir trainieren häufig auf Gletschern“, erzählt der Biathlet. Was man da allerdings sähe, sei schon erschreckend: „Der Rückgang der Gletscher zum Beispiel auf dem Dachstein oder dem Pitztaler Gletscher - das ist schon enorm.“ Dabei sei es gerade die Weite in diesen großen Höhen, die unvergleichlich sei: „Man fühlt sich wie ein Vogel ...“ Angesichts dieser wunderschönen Panoramen bleibt auch der Profisportler einmal stehen und betrachtet die Berge: „Und sieht, wie schön die Erde ist.“

Autorin: Susanne Eilers, NNA

## Sport und Umweltschutz

### Junge Sportlerinnen und Sportler übernehmen Verantwortung für Mensch und Natur

André Pfitzner

#### Das Freiwillige Ökologische Jahr im Sport (FÖJ im Sport)

Die Idee:  
Wir führen zusammen, was zusammen gehört!

Das Erfolgsmodell des Freiwilligen Sozialen Jahres im Sport (FSJ) in Niedersachsen ist mit dem Erfolgsmodell des Freiwilligen Ökologischen Jahres (FÖJ) - im Jahr 2008 inhaltlich verbunden worden. Junge Menschen werden in Einsatzstellen des Sports eingesetzt, um u.a. ökologische Projekte im Sport realisieren zu können. Zu den ersten 7 Einsatzstellen im Sport in Niedersachsen gehören eine Sport- und Umweltkinder-tagesstätte, eine Umwelt-Grundschule mit den Schwerpunkten Sport und Sprachen, ein Surf Club am Steinhuder Meer, die Bildungsstätte der Sportjugend Niedersachsen in Clausthal-Zellerfeld, der Verein Canu-Abenteuer-Natur e.V., das Umweltzentrum in Hannover und das Umweltzentrum in Hollen. Durch die Verbindung „Sport und Umwelt“ können Projekte gemeinsam geplant und umgesetzt werden. Das Know-how der Mitarbeiter der Alfred-Töpfer-Akademie und des organisierten Sports lässt Projekte entstehen, die der Sport in seinen unterschiedlichen Einsatzfeldern nur sehr schwer allein - oder gar nicht - hätte realisieren können.

Die Idee, das „FÖJ im Sport“ mit der Alfred Toepfer Akademie und dem Niedersächsischen Ministerium für Umwelt und Klimaschutz einerseits und dem LandesSportBund Niedersachsen mit dem ASC Göttingen e.V. andererseits zu entwickeln, ist zu Beginn des Jahres 2008 entstanden und wurde innerhalb eines halben Jahres unbürokratisch umgesetzt. Das „FÖJ im Sport“ wird als eine sinnvolle Ergänzung der Freiwilligendienste insgesamt angesehen und hat sofort das Interesse vieler junger Menschen und die Anerkennung der Deutschen Sportjugend gefunden.

Die Herausforderung und die Aufgaben:  
Wir würden gerne wachsen, um noch stärker zu sein!

Die große Herausforderung für das Niedersächsische Ministerium für Umwelt und Klimaschutz, die Alfred Toepfer Akademie, den LandesSportBund Niedersachsen und den ASC Göttingen e.V. - als Kooperationspartner - ist es, den Naturschutz und sportliche Aktivitäten in Einklang zu bringen und neue Wege für ein Miteinander aufzuzeigen. Dazu binden wir junge Menschen ein und statten sie mit den notwendigen Kompetenzen aus. Generell sind für das „FÖJ im Sport“ vor allem vier Lern- und Einsatzbereiche vorgesehen:

1. Realisierung von Projekten zum Themenbereich „Natur und Sportstätten“ (z.B. Naturparcours, Geländegestaltung)
2. Sport in der Natur (z.B. Natursportarten bzw. -sportvereine unterstützen, Sportexkursionen mit Naturbezug)
3. Ökologische Ausrichtung der Sportstätten (z.B. Energie-, Wasser- und Ressourcenverbrauch)
4. Nachhaltiges Eventmanagement.



Konkrete Beispiele aus den derzeitigen Einsatzstellen im Überblick:

In der Vielfalt steckt die Kraft der Veränderung!

#### Wassersportvereine

- Untersuchung der Wasserparameter in Bezug auf Seenutzung mit Wasserski
- Auswirkungen des Wasser(ski)sports auf die Wasserqualität und das ökologische Umfeld
- Ökologisches Gesamtkonzept für die Einsatzstellen erstellen
- Konzept für ökologisch begleiteten Klassenunterricht am See erstellen
- Kanu- bzw. Schlauchboot-Touren mit naturkundlichen/ökologischen Inhalten vorbereiten und durchführen
- Erlebnistage für Schulklassen am Strand/Badesee; ggf. mit Wasser(ski)sport unter ökologischen Gesichtspunkten organisieren
- Unterrichtseinheit „Sport und Wasser - Gegensatz oder Ergänzung“ mit erarbeiten
- Gedankenaustausch über Natursport und Umwelteinflüsse mit den jeweiligen Sportlern und Sportlerinnen anregen und dokumentieren
- Öffentlichkeitsarbeit in Bezug auf Sport und Ökologie (z.B. Schautafeln, Prospekte usw.) erstellen
- Projekt zur Renaturierung einer eiszeitlichen Dünenlandschaft ins Leben rufen
- Dokumentation des Verhaltens von Zugvögeln im Winter
- Führungen auf dem Moorlehrpfad

- Kooperationen mit Ökologischen Schutzstationen, dem Naturpark und dem Verkehrsverein
- Mitarbeit bei umweltpädagogischen Maßnahmen
- energetische Beurteilung von Gebäuden
- Pflegearbeiten in Naturschutzgebieten und Biotopen
- eigene Projekte mit eigenen Interessen/Wünschen realisieren.

#### Bildungsstätte des Sports, sportfreundliche Schule und Sport- und Umweltkindertagesstätte

- Planung und Durchführung von Orientierungsläufen im Grüngürtel der jeweiligen Einsatzstelle
- Bau von Kräuterspiralen und Nistkästen sowie Vogelbeobachtungen
- Pflege des Vereins- bzw. Schulbeets, sowie Pflege der Streuobstwiese (wenn vorhanden)
- ökologische Spiele und Aktionen erproben und umsetzen
- Veränderungen des Vereins- bzw. Schulgeländes unter sportlich-ökologischen Gesichtspunkten: Spielmöglichkeiten mit Naturmaterialien, Schaffung von natürlichen Rückzugsgebieten, Erstellung neuer „Bewegungsgeräte“
- Organisation und Durchführung von sportlichen Angeboten
- Unterstützung bei der pädagogischen Betreuung im Ganztagsbetrieb
- Begleitung bei (monatlichen) Rucksacktouren in Wald und Flur
- Einsatz von Umweltbildungskoffern
- Baum- und andere Umwelt- und Sportrallyes
- Bau von Sinnespfaden, Waldtrimmpfaden und Niedrigseilgärten

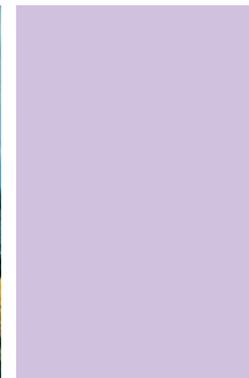
#### Umweltzentren

- Unterstützung bei der Durchführung von verhaltenensorientierten Energiesparkursen
- Unterstützung der Sportvereine bei der Umsetzung der vielen kleinen Schritte in den Projekten e.coFit und Ökoprofit
- Erarbeitung und Umsetzung von neuen Energiesparideen für Sportvereine
- ganzjährige Kooperation mit Fachkräften (Energieberatern und Projektentwicklern)
- Mithilfe bei der Durchführung eines Energieverbrauchs-Controlling-Systems und der Analyse von Energieverbräuchen
- Erstellung von Arbeitsmaterialien, Broschüren, Ausstellungen zum Thema Energiesparen/Klimaschutz
- in Zusammenarbeit mit Vereinen konkrete Angebote zur Umweltbildung für Kinder und Jugendliche unterbreiten und durchführen.

Alle FÖJler im Sport müssen „laut Lehrplan“ ökologische Projekte in ihren Einsatzstellen realisieren und betreuen. Die fachliche Betreuung und die speziellen Schulungen werden durch die Betreuer und Betreuerinnen in der Einsatzstelle, durch die beteiligten Organisationen und deren pädagogische Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sichergestellt. Besonderer Wert wird auf die Kooperation der Sport- und Umwelteinrichtungen vor Ort und die Nachhaltigkeit der Tätigkeiten und Projekte gelegt.

Die Ziele und der Nutzen des „FÖJ im Sport“:

Sportvereine und Einrichtungen des Sports schaffen eine sport- und umweltfreundliche Zukunft und sparen Geld! Mit dem „FÖJ im Sport“ soll eine nachhaltige ökologische Entwicklung in den niedersächsischen Sportstätten und Vereinen durch die Integration von Aspekten des Klimaschutzes dauerhaft platziert werden. Mit der neuartigen Zusammenarbeit der jungen Freiwilligen können neue Konzepte und Projekte für den Umwelt- und Naturschutz in unterschiedlichen Einrichtungen des Sports wie Sportschulen, Sportkindergärten bei Natursportinitiativen, Sportbildungsstätten und klassischen Sportvereinen realisiert werden. Dabei soll das Verständnis zwischen Naturschützern und Sporttreibenden geweckt, Konfliktfelder beseitigt und gemeinsame Lösungen entwickelt werden. Z.B. können die FÖJler im Sport mit Experten über die Programme „e.coFit“ und „Ökoprofit“ Einsparmöglichkeiten im Bereich der Energie- und Wasserversorgung ermitteln, die von den Vereinen genutzt werden können und dadurch Betriebskosten senken. Das „FÖJ im Sport“ fördert die Vernetzung von Umwelt- und sportpädagogischer Bildungsarbeit. Nicht zuletzt werden die jungen Menschen im „FÖJ im Sport“ als Multiplikatoren für den Klima- und Ressourcenschutz ausgebildet. Über eine gute Öffentlichkeitsarbeit anhand von Best-Practice-Beispielen soll eine große Breitenwirkung erzeugt werden.



## Die Perspektive: Starker Beitrag zur Sportentwicklung in Niedersachsen!

Das „FÖJ im Sport“ sollte in Niedersachsen ausgeweitet werden. Möglichst viele Sportvereine und sonstige Einrichtungen des Sports, die oft im Konfliktfeld „Sport und Umwelt“ ihren Stand- bzw. Wirkungsort haben, müssen die Möglichkeit bekommen, von diesem Programm zu partizipieren. So können sie von wichtigen Netzwerkpartnern u.a. aus dem Umweltbereich für die Sportentwicklung in Niedersachsen profitieren und lernen. Dazu sind finanzielle Mittel notwendig. Bei ausreichender zukünftiger Förderung durch Stiftungsgelder o.ä. ist eine Ausweitung des Pilotprojekts auf ca. 20 Einsatzstellen in Niedersachsen möglich.

Dieses Projekt und die Qualität der Kooperation sind in Deutschland einmalig. Das „FÖJ im Sport“ baut auf dem Vertrauen und den positiven Erfahrungen zwischen dem Niedersächsischen Ministerium für Umwelt und Klimaschutz und dem LandesSportBund Niedersachsen auf.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.fsj-sport.de](http://www.fsj-sport.de) und [www.nna.de](http://www.nna.de) !



André Pfitzner M.A. ist Sportwissenschaftler und als Bildungsreferent in den Handlungsfeldern Organisations- und Sportentwicklung beim LandesSportbund Niedersachsen beschäftigt. Schwerpunkte der Tätigkeiten sind die Beratung von Sportvereinen und -verbänden, die Freiwilligendienste und Trends im Sport.

## TERRA.vita, das Outdoor-Fitnessstudio

Hartmut Escher

### Der Park

Der Natur- und Geopark TERRA.vita rund um die Stadt Osnabrück bietet allein durch seine Lage am Nordrand der deutschen Mittelgebirge nicht nur für Einheimische sondern auch für die Nachbarn aus dem Norddeutschen Flachland bis nach Holland eine willkommene landschaftliche Abwechslung mit großer naturräumlicher Vielfalt. Die auffällige lineare Ausbildung der Höhenzüge des Teutoburger Waldes und des Wiehengebirges bieten fantastische und entspannende Ausblicke mit herrlichen Landschaftseindrücken. Aber nicht nur das Relief, sondern auch die in der Bundesrepublik einmalige Dichte von Heilbädern (Bad Rothenfelde, Bad Oeynhaus, Bad Iburg, Bad Laer, Bad Essen, Bad Holzhausen), anerkannten Luftkurorten, Kneippkur- und Erholungsorten liegen in der außergewöhnlichen geologischen Diversität dieses Raumes begründet. Die Wortbildmarke TERRA.vita spiegelt sowohl die erdgeschichtlichen Phänomene als auch das große gesundheitswirtschaftliche Potenzial dieses Natur- und Geoparks.

### Gesundheit und Wohlbefinden als Trend

Der bekannte Arzt und Autor Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer stufte anlässlich eines Innovationsforums Gesundheitswirtschaft das Thema Gesundheit - besser noch als Wohlbefinden zu bezeichnen - als einen der Megatrends der kommenden Jahre ein (GRÖNEMEYER, 2006). Im Landkreis Osnabrück, dem Kernbereich des Naturparks, spielt bereits heute die Gesundheitswirtschaft eine überragende Rolle. Allein 14 % aller Beschäftigungsverhältnisse sind dem Bereich der Gesundheitswirtschaft zuzuordnen (GRAUTMANN, 2006). Eine zumindest gleichbedeutende Rolle kommt auch den Teilbereichen im Tecklenburger Land und im Kreis Minden-Lübbecke zu, letzterer durch seine Besonderheit: Die Vielzahl so genannter Bauernbäder.



## Zusammenspiel von Natur und Gesundheit

Vor diesem Hintergrund kam die Ausschreibung eines Forschungs- und Entwicklungsvorhabens des Bundesamtes für Naturschutz (BfN) in Kooperation mit dem Verband deutscher Naturparke wie gerufen, um am Beispiel von drei deutschen Naturparks „Synergien zwischen Naturschutz und Gesundheit - Gesundheitsorientierter Naturschutz in Naturparks“ praxisorientiert auszuloten. Vorab hatten CLASSEN et. al. (2005) in einer Studie für das BfN eine kaum ausgeprägte Identifikation gemeinsamer Handlungsfelder zwischen Naturschutz und Gesundheitswirtschaft bestätigt. Eine systematische Befragung und Analyse im Naturpark TERRA.vita bestätigte diese Kernaussage.

Im Rahmen des zweijährigen Forschungsvorhabens fanden, koordiniert durch das Hygieneinstitut der Universität Bonn erstmalig Akteure aus Gesundheitswirtschaft und Naturschutz zusammen. An der Mitarbeit interessiert zeigten sich ca. 60 Akteure aus folgenden Bereichen:

- Kur- und Reha-Einrichtungen, Kliniken
- Naturschutzverbände
- Behörden aus Gesundheits- und Naturschutz
- Tourismusverbände
- Kurorte
- Krankenkassen
- Hochschulen
- Landwirtschaft
- Verbraucherschutz
- Anbieter von Gesundheitsdienstleistungen
- Wandervereine
- Regionale Umweltbildungszentren.

In vier Arbeitskreisen befasste man sich mit folgenden Schwerpunkten:

- Therapeutische/Gesunde Landschaft
- Therapeutische Wirkungen von Böden und Mineralien im Naturpark
- Gesunde Ernährung und Genuss mit regionalen Produkten
- Naturerlebnis und Wohlbefinden.

Zu Beginn wurde nach den Maßstäben des von GESLER (1992) geprägten Begriffs der Therapeutischen Landschaften die Anwendbarkeit einiger Kriterien auf den Naturpark TERRA.vita geprüft.

- Das Wohlbefinden steigernde Landschaftselemente.

Als beispielhaft gelten die harmonischen Parklandschaften der Naturräume Teutoburger Wald, Wiehengebirge und Ankumer Höhen.

- Spezifische Gesundheitseinrichtungen

Hervorzuheben ist die große Anzahl an medizinisch-therapeutischen Einrichtungen (Fields of Care) mit Schwerpunkt in den Kur- und Erholungsorten (Rehaeinrichtungen, Kneippangebote, Physiotherapie etc.).

- Reichhaltige Naturerlebnisse und Gesundheitsangebote

Der Naturpark verfügt über ein Wanderwegenetz von mehr als 2000 km Länge, mit den TERRA.trails über ein etwa 1000 km langes Radwegenetz und ein dichtes Netz an Nordic Walking Strecken. Jährlich bietet TERRA.vita über 50 geführte Erlebnisangebote neben den vielfältigen Wanderungen der Kureinrichtungen unter Begleitung von Physiotherapeuten (Herzsportgruppen etc.) an.

- Spirituelle Zentren

Beispielhaft seien hier die Klöster der Region hervorgehoben, aber auch diverse Energiepunkte im Naturpark.

## Der Naturpark als Arena für sportliche Betätigung

Verschiedene Gruppen nutzen heute den Landschaftsraum für rein sportliche Aktivitäten und suchen vor allem das besondere Relief und die Morphologie. Zu nennen ist beispielsweise der Deutsche Alpenverein, dem einige Kletterfelsen für Trainings- und Ausbildungszwecke dienen. Einige Mountainbikeveranstaltungen werden von Vereinen und Kommunen angeboten. In einem überschaubaren und organisierten Rahmen ist dies verträglich. Erkennbar ist jedoch die zunehmende Tendenz, dass einzelne Mountainbiker das Wanderwegenetz nutzen und so zu Konkurrenzen beitragen. Hier steht jedoch die Aufgabe noch aus, durch gezielte Ausweisung von Strecken zu einer Entflechtung zu gelangen. An einer massiven Ausdehnung des Angebotes ist von Seiten TERRA.vita's allerdings nicht gedacht.

## Der Naturpark als sportliches Betätigungsfeld mit Naturerlebnis

Die größte Akteursgruppe begeistert sich für eher langsamere sportliche Aktivitäten wie Wandern, Joggen, Nordic Walking, Reiten und auch das Radwandern. Sie lässt den bewussten Genuss und den gezielten Blick auf die Schönheiten der Landschaft zu. Für diese Zielgruppe hält TERRA.vita zusammen mit anderen Beteiligten eine gute Infrastruktur bereit und entwickelt sie umweltverträglich weiter.



## Der Naturpark als Therapeutische Landschaft

TERRA.vita will den Naturpark als ein nachhaltiges und attraktives Erlebnisangebot entwickeln und absichern. Dabei setzen wir bewusst auf eine ruhige sportliche Bewegung im Park und verzichten in unserem eigenen Angebot auf laute sportliche Massenveranstaltungen. Diese Priorität leitet sich aus einem Marketingkonzept (GEYER, BAUER, 2001) ab, dem eine Kundenbefragung zugrunde liegt. Ein großer Anteil der potentiellen Besucher stuft sich als „Entdecker, Naturbewunderer, Angucker und Abschalter“ ein. Wir bedienen diese Zielgruppe als Einzelpersonen, Kleinst- oder Kleingruppen bis max. 20 Personen. Wir nutzen den Naturpark zwar auch als Kulisse, berichten aber in gleichem Atemzuge auch über Naturschönheiten und kulturelle Besonderheiten sowie deren zumeist spannende Hintergründe.

In diese Richtung entwickelt sich aktuell ein Projekt einer großen Klinik, an dem auch TERRA.vita beteiligt ist. Es werden Wanderangebote für Herzpatienten, für gesundheitlich vorbelastete Personengruppen aber auch für Kunden mit einem reinen Präventionsziel entwickelt. Ein persönlicher ärztlicher Gesundheitscheck beschreibt ein aktuelles Gesundheitsprofil und bietet auf dieser Grundlage eine individuelle Leistungs- und Entwicklungsprognose.

Wege mit einer Länge von ca. 5, 10 und 15 km wurden von Sportphysiotherapeuten jeweils dreimal in unterschiedlichen Geschwindigkeiten zusammen mit Versuchspersonen begangen. Der Einsatz von „Active Senseware“ Geräten erlaubte die Erstellung eines verlässlichen Streckenprofils. Wanderer sind mit diesen Geräten für Notrufe erreichbar und über GPS jederzeit zu lokalisieren. Damit wird einem häufig geäußerten Sicherheitsbedürfnis entsprochen.

Mit dem beschriebenen Konzept hegen wir die Erwartung, weitere Zielgruppen für ein nachhaltiges Naturerlebnis und eine gesunde Bewegung im Naturpark gewinnen zu können. Parallel entwickeln die Touristiker vor Ort attraktive und mehrtägige bis einwöchige touristische Pauschalangebote mit Wohlfühl- und Erlebniskomponenten zur individuellen Buchung. Durch die Überwindung von Hemmschwellen leisten wir auch einen Beitrag zu einer größeren Barrierefreiheit. TERRA.vita wird mit Erläuterungen und ggf. Inszenierungen zu einer höheren Erlebnisvielfalt an den Wegen beitragen. Die Ausbildung von Gesundheitswanderführern, die sowohl medizinische als auch naturräumliche Kenntnisse aufweisen, wird zu einer weiteren Abrundung des Angebotes führen.

## Quellen:

CLASSEN, TH., KISTEMANN, TH.; SCHILLHORN, K. (2005); Naturschutz und Gesundheitsschutz: Identifikation gemeinsamer Handlungsfelder. - In Schriftenreihe Naturschutz und Biologische Vielfalt Nr.23, Hrsg. BfN, Bonn

GESLER, W. M. (1992); Therapeutic landscapes: Medical issues in light of new cultural geography. - Social Science & Medicine 34 (7): S. 735-746

GEYER, D., BAUER, A. (2001): Marketingkonzept - Naturpark Nördlicher Teutoburger Wald, Wiehengebirge e. V., Hannover

GRAUTMANN, M. (2006); PPT Präsentation zum Thema Brancheninitiative Gesundheitswirtschaft, Projekte und Initiativen des Landkreises Osnabrück vom 17.1.2006, Osnabrück

GRÖNEMEYER, D. (2006); Vortrag anlässlich des Innovationsforums Gesundheitswirtschaft am 11.10.2006, Bramsche



Hartmut Escher  
Studium der Landespflege an der UNI  
Hannover  
Ausbildung im höheren technischen Verwaltungsdienst Niedersachsen  
Fachdienstleiter Umwelt Landkreis Osnabrück  
Geschäftsführer TERRA.vita



# Natur bewegt! Sich selbst - und uns!

## Sport im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer

Peter Südbeck

### Einführung

Seehunde, die mal eben zum Fischfang nach Helgoland schwimmen, Herzmuscheln, die bis zu 50 cm weit springen und Pfuhschnepfen, deren Marathonstrecke gleich mehrere Tausend Kilometer lang ist: Wenn jemand etwas von sportlichen Höchstleistungen versteht, dann sind es sicher die Tiere und Pflanzen des Wattenmeeres. Und das alles in einer Kulisse, die zu den größten, schönsten und wichtigsten Naturgebieten der Welt gehört, dem Wattenmeer.

Sportler und der Wattenmeer-Nationalpark haben ein wesentliches Charakteristikum gemeinsam: ihre Liebe zur Dynamik, zur Bewegung und zur Vielfalt.

Doch einen wesentlichen Unterschied zwischen dem sportlichen Ambitionen der Tiere, Pflanzen und Lebensräume einerseits und dem Menschen andererseits, gibt es dann doch: Für die ersteren ist der tägliche Versuch zu überleben, die Erhaltung der Art oder die natürlichen Prozesse die Antriebsfeder, für die letzteren ist es der Spaß an der sportlichen Bestätigung, dem gemeinschaftlichen Erleben, aber natürlich auch der körperlichen Fitness und Gesundheit.

### Nationalpark Vorranggebiet für die Natur!

Der Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer schützt eine der letzten Naturlandschaften Mitteleuropas. Riesige vom Menschen nahezu unberührte Watt-, Prielsysteme, Sandplaten, die werden und vergehen, natur belassene Salzwiesen und dynamische Dünenlandschaften an den Ostenden der Inseln. Dies sind nur einige Beispiele für die hohe Naturnähe des Wattenmeeres. Natur Natur sein lassen ist hier die oberste Maxime.



Das Wattenmeer - Lebensraum für unzählige Wattlebewesen, Kinderstube der Nordseefische, Drehscheibe des internationalen Vogelzuges und nicht zuletzt Lebensraum für das Charaktertier der Nordsee, den Seehund.

Zum Schutz dieser einmaligen Naturlandschaft wurde das gesamte Wattenmeer vor der niedersächsischen Küste mit den Küstenvorländern und den Inseln 1986 als Nationalpark ausgewiesen. Ausgenommen sind nur die besiedelten Bereiche, die Hauptbadestrände und die Hauptfahrwasser. Damit ist das Wattenmeer in erster Linie ein Vorranggebiet für die Natur und Landschaft, für die darin lebenden Arten und die dort stattfindenden natürlichen Prozesse. Sport, Natur erleben in einem solchen Gebiet stellt hohe Anforderung an jeden Einzelnen, damit seine Aktivitäten im Einklang mit der Natur stehen.

### Entwicklung des Sports

Sport und Nationalpark haben in der Ferienregion Niedersächsische Nordseeküste und damit im Wattenmeer eine lange, durchaus gemeinsame Geschichte. Schon mit der Einrichtung der ersten Seebäder gehörten neben den therapeutischen Anwendungen des Meerwassers - sozusagen als Begleitprogramm - immer auch die Leibesertüchtigung, später auch das Bad im Meer dazu.

Aus diesen bescheidenen Anfängen hat sich über den Badekarren, das Strandtennis, das Wattwandern oder das Segel- und Motorwassersport heute ein reger Sportbetrieb auf den Inseln und an der Küste in allen möglichen Facetten herausgebildet. Die Palette der Aktivitäten reicht von den Klassikern wie Watt- und Strandwandern, Radfahren oder Ball spielen am Strand hin zu „Nordic Walking“, „Beach Golfen“ oder „Buggy Kiting“. Sogar Ideen wie „banana boating“ und „paragliding“ vor den Stränden der Ostfriesischen Inseln gab es schon. Die Diversifizierung der Sportarten hat es somit auch an der Küste gegeben.

Gerade im letzten Jahrzehnt gab es auf den Wellen von Fitness, Wellness oder Trendsport eine Steigerung der sportlichen Aktivitäten im Gebiet auf zahlreichen Ebenen: Ein Blick auf die Entwicklung der Gästezahlen zeigt, dass zum einen einfach immer mehr Menschen und damit auch potenzielle Sportler das Wattenmeer als Urlaubsregion entdeckt haben. Menschen, die außerdem immer mehr Freizeit haben, länger im Jahr ins Gebiet kommen und die immer länger gesundheitlich fit und auch noch im Alter sportlich aktiv sind.

Der Fremdenverkehr hat darauf reagiert und immer bessere Möglichkeiten geschaffen, Sport zu treiben. Durch die hohe Touristenzahl sind auch die wirtschaftlichen Voraussetzungen für private Sportangebote wie Surfschulen, Fahrradverleih oder Reiterhöfe recht gut. Hinzu kommt, dass viele Sportarten, die früher allein aus finanziellen Gründen einem elitären Kreis vorbehalten waren, in Zeiten, wo es sogar schon die Golfausrüstung beim Discounter gibt, für fast jedermann erschwinglich geworden sind.



Und so gibt es tendenziell - trotz der vielfach zu recht bemängelten fehlenden Bewegung der Menschen - immer mehr Sport treibende Menschen, die sich gerade im Urlaub sportlich betätigen möchten und dann auch bereit sind, neue Dinge auszuprobieren.

Und die Entwicklung immer neuer Sportarten, wie gerade das „Nordic Walking“, das „Aqua Cycling“ oder das „Beach Golfen“ sorgt dafür, dass nicht nur jeder mitmachen kann, sondern dass auch wirklich für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Zu den vielen Menschen mit viel Zeit kommen dann in der niedersächsischen Küsteregion auch noch optimale Rahmenbedingungen in Form einer Landschaft dazu, die fast natürlichen Sportplatzcharakter hat: Handball, Fußball, Volleyball, Tennis am Sandstrand, Boot fahren, Surfen, Baden im Meer, Drachensteigen, Buggykiting am Strand und im Watt. Und das Ganze bei frischer gesunder Seeluft und meist angenehmen Temperaturen, oder besser gesagt Temperaturen, die auch bei sportlichen Aktivitäten den Körper meist nicht zu sehr belasten.

Und so ist die Sportartenvielfalt im und am Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer enorm und den sportlichen Aktivitäten sind fast keine Grenzen gesetzt.

Halt! Wirklich keine Grenzen? .... womit wir mitten im Thema Nationalpark und Sport gelandet sind.

## Konfliktfeld Sport - Naturschutz in einem Nationalpark

Die Natur, die Landschaft mit ihren verschiedenen Lebensräumen bildet für viele Sportarten die notwendige Grundlage für die Ausübung des Sportes. Kitesurfen, Strandsegeln oder Wandern, ohne die Natur sind diese Sportarten nicht vorstellbar. Bei anderen wie Beach Ball, Golfen, Reiten etc. wird eine möglichst schöne Natur immer als angenehme Randerscheinung, als Kulisse bevorzugt.

Aber: Sportlichen Aktivitäten in einem Nationalpark finden natürlich dort ihre Grenzen, wo sie den Schutzziele von Natur und Landschaft zuwiderlaufen.

Denn es ist klar, der Nationalpark ist nun einmal zunächst Vorranggebiet für den Naturschutz. Nationalparke sind die höchste Schutzgebietskategorie, es sind die Schmuckstücke heimischer Natur, weil sie große zusammenhängende Ökosysteme umfassen, die für ihre natürliche Dynamik, die Lebensraum- und Artenvielfalt besonders herausragend sind. Natur Natur sein lassen ist das Motto der Nationalparke. Gleichzeitig sollen sie aber auch dem Menschen das Natur-Erleben ermöglichen, Nationalparke schließen den Menschen nicht aus, sondern nehmen ihn an die Hand, um das Besondere, das Natürliche erleben, erspüren zu können als Grundlage für den Schutz der Natur allgemein.

## Vor diesem Hintergrund stellt sich somit die Frage: Wie viel Sport verträgt der Nationalpark?

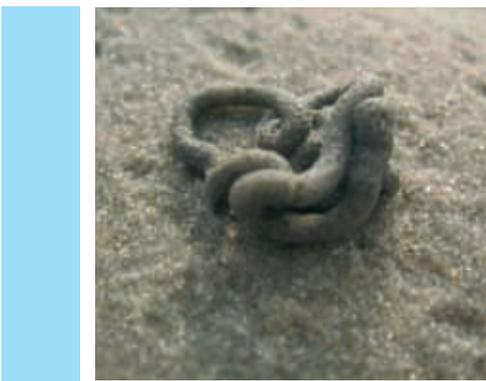
Betrachtet man das eingangs beschriebene Szenario der sportlichen Aktivitäten einerseits und andererseits die besonders schützenswerte, z.T. sogar hochgradig gefährdete Natur im Nationalpark, wird deutlich, dass es leicht zu Konflikten kommen kann. Nicht alles ist möglich, nicht alles ist unmöglich, vor allem aber ist nicht immer oder überall alles möglich. Hier sind individuelle Lösungen der Nationalparkverwaltung, aber auch der verantwortlichen Gemeinde- und Kurverwaltungen sowie der Sportvereine im Umgang mit der Frage Sport und Naturschutz erforderlich, die ein naturverträgliches Miteinander von Sport und Naturschutz definieren, aber auch die erforderliche Rücksicht auf den Schutz der Natur zur Grundlage haben.

Im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer treffen Interessen zur Ausübung wasser- und landgebundener Sportarten auf eine große Vielfalt naturnaher Land- Meer-Übergangs-Lebensräume. Diese sind oft sehr empfindlich gegenüber Veränderungen oder Beeinträchtigungen, oder die dort lebenden Arten reagieren empfindlich auf die Sportausübenden, sie verlassen das Gebiet, ihr Gelege oder flüchten. Dann kann ein Nationalpark seine Funktion, einen möglichst ungestörten Ablauf der natürlichen Vorgänge zu erhalten und den Arten einen sicheren Raum zu geben, nicht mehr erfüllen.

## Wo aber liegen die Probleme?

Viele der sportlichen Aktivitäten finden innerhalb der Ortschaften, am eigentlichen Bade- und Burgenstrand oder auf dem gut ausgebauten Wander-, Rad- und Reitwegenetz statt. Damit ist schon ein großer Anteil der sportlichen Aktivitäten der Urlauber mengen- und flächenmäßig abgedeckt. Diese Sportarten stellen dann - natürlich nur, wenn sich alle an die Regeln halten (Schutzzonen des Nationalparks, Wegesystem) - kein wirkliches Problem für das Schutzgebiet dar. Gerade das Wegenetz wurde so gewählt, dass ein Naturerleben sämtlicher Lebensräume und Regionen möglich ist, ohne die Natur nachhaltig zu stören. Im Gegenteil, halten sich wirklich alle an die Regelungen und es kommt zu keinen sonstigen Störungen, z. B. Jagdausübung, tritt der sogenannte „Nationalparkeffekt“ ein: der Weg wird auch von den Tieren als Grenze erkannt, ihre Fluchtdistanz sinkt, sie werden weniger scheu und lassen sich besser beobachten - zum gegenseitigen Vorteil!

Es sind insbesondere zwei Typen von Sportlern im Nationalpark, die Probleme bereiten: Das sind zum einen die „Individualisten“, die den Ehrgeiz haben, auch noch den letzten Winkel des Schutzgebietes zu erkunden. Da reicht als Joggingstrecke die weitläufigen Bereiche des frei betretbaren Strandes nicht aus, es müssen auch noch die letzten Kilometer Strand am geschützten Ostende sein; die eigentlich als Seehundbank genutzte Sandbank wird als Liegeplatz für das Sportboot benutzt oder der unangeleitete Hund macht den Bruterfolg einer ganzen Seeschwalbenkolonie zunichte.



Auch wenn solche Einzelstörungen angesichts der Größe der Fläche zunächst vielleicht als Bagatelle erscheinen. Gerade sie haben häufig fatale Folgen, betreffen sie doch meistens die besonders sensiblen Arten und Lebensräume, die sich nicht ohne Grund die eigentlich besonders ungestörten Bereiche als Lebensraum ausgesucht haben. Dann ist ein Ruheraum kein Ruheraum mehr und der Einzelne schadet dem Nationalpark direkt - und damit allen anderen Sportlern auch.

So sind z. B. bekannte Folgen von Störungen von Seehunden an ihren Wurf- und Ruheplätzen die nicht verheilenden Nabelwunden der Jungtiere. Vögel verlassen ihre Gelege oder Jungvögel, diese erkalten, überhitzen, verklammen oder werden Opfer von Beutegreifern, die nicht so empfindlich auf menschliche Aktivitäten reagieren. Der Schwächere verliert.

Hier ist es dann auch die Summe von Einzelstörungen, die Probleme bereitet, weil irgendwann der kleine Seehund nicht genügend Milch erhält oder das Seeschwalbenküken zu stark auskühlt.

Das zweite bedeutende Störpotenzial liegt in den Sportarten mit hohem Flächenbedarf. Hier kommt es aufgrund der großen Flächenbeanspruchung zur Konkurrenz zwischen Naturschutz und Sport, die klar geregelt werden muss: großflächige Beunruhigung von brütenden und rastenden Vögeln, aber auch von Seehunden, führt unweigerlich zur

Aufgabe dieser Flächen für Vögel und Seehunde, somit zur effektiven Nationalparkverkleinerung: Nur ein Surfer, der zu dicht an der Hellerkante entlang fährt, kann für diese Tide das gesamte Gebiet als Hochwasserrastplatz entwerten. Angesichts der extrem engen physiologischen Belastung einiger Zugvögel ist schnell die Grenze der Verträglichkeit erreicht.

Ein Buggy Kiter, der regelmäßig über den Strand fegt, kann ganze Strandbereiche als Brutgebiet für Regenpfeifer wertlos machen. Aber auch die Flächeninanspruchnahme von Golfplätzen verbunden mit ihrer in der Regel intensiven Pflege ist gerade auf den räumlich eng begrenzten Inseln aus Naturschutzsicht problematisch.

Hinzu kommt, dass gerade die flächenintensiven Sportarten, mit z.T. hohem Störpotenzial zumeist nur von einigen wenigen ausgeübt werden.

## Konflikt Sport und Natur - Lösungen

Auf der Suche nach Lösungen dieser Probleme und Konflikte ist zunächst zu berücksichtigen, dass die wenigsten Störungen durch Sportler bewusst stattfinden. Dennoch finden sie statt. Dies erleichtert die Lösungssuche nicht sehr, da dann nur schwer Bewusstsein für die Schutzanforderungen geschaffen werden kann, weil kein „Unrechtsbewusstsein“ besteht. Hauptproblem sind die vielen einzelnen ungewollten Störungen vor allem für sensible Arten. Ein Buggy Kiter, der

über den Strand fährt, kann den perfekt getarnten, fast „unsichtbaren“ Strandbrüter kaum wahrnehmen. Und ein Segler, der sich auf einer Seehundbank hat trocken fallen lassen, sieht bei Flut nicht, dass es sich um eine solche handelt. Im Gegenteil, er freut sich wahrscheinlich sogar über die „neugierigen“ Seehundköpfe, die um sein Boot auftauchen. Bereiche, die als Zugvogelrastplatz geeignet sind, werden nicht aufgesucht, wenn ständig Strandwanderer den Bereich frequentieren. Dies entspricht einer Lebensraumverkleinerung, ohne dass es jemand „merkt“.

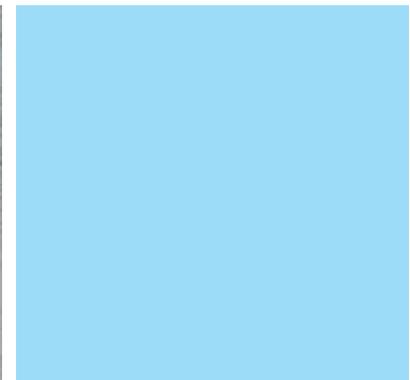
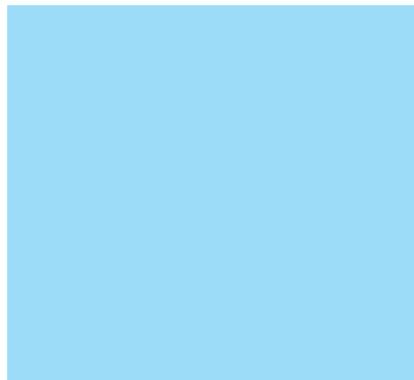
Mit dem störenden Empfinden einzelner Sportarten stehen Natur und Landschaft aber nicht allein dar. Auch für viele „normale“ Bade- und Erholungsurlauber werden bestimmte, laute, hektische Trendsportarten wie Jetscooter als störend z.T. sogar als bedrohlich empfunden. Sie passen nicht in das Bild ruhiger Erholung und auch nicht in einen Nationalpark. Hier sind sich Breitensport und Naturschutz in ihren Zielen und Wünschen sehr nahe.

## Geregeltes Nebeneinander von Naturschutz und Sport

In der Großräumigkeit der Landschaft einerseits, der Verstecktheit der Arten und dem damit verbundenen unbewussten Stören andererseits, liegen denn auch die Schwierigkeiten bei der Konfliktlösung im Miteinander von Sport und Natur:

280.000 ha Nationalpark und davon mehr als 250.000 ha Watt, Wasser und Sandflächen, nahezu unendlicher Weite. Da stellt allein schon die eindeutige Kennzeichnung der Schutzzonen, aber auch der Bereiche, in der bestimmte Sportarten ausgeübt werden dürfen, eine nahezu unüberwindbare Hürde da. Hier bedarf es des Willens der Sport treibenden Menschen sich über bestehende Regelungen und Schutzgebietsgrenzen regelmäßig zu informieren.

Die Nationalparkverwaltung informiert durch die Bereitstellung von Broschüren und Karten sowie spezielle Faltblätter für einzelne Sportarten, im Gelände sind an vielen Standorten Informationstafeln aufgestellt und Schutzzonen beschildert. Die Nationalparkhäuser bieten jedem Besucher einen vertieften Einblick in den Nationalpark und vor allem die Begründungen für Schutzmaßnahmen, ohne die Akzeptanz nicht zu organisieren ist. Die Nationalparkwacht, die zwar im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer nicht sehr stark ist, erläutert im Gelände Schutzanforderungen und -maßnahmen und kontrolliert auch die Einhaltung der Regeln. Die Homepage des Nationalparks schließlich stellt alle verfügbaren Informationen gerade auch für Sportler zur Verfügung.



Welche Maßnahmen des Miteinanders gibt es nun:

Ein Beispiel wie Schutzgebiete gemeinsam zwischen Vertretern des Sports und des Naturschutzes festgelegt wurden, stellt die Befahrensregelung für die Sportbootfahrer dar. Hier sind Robbenschutz- und Vogelschutzgebiete ausgewiesen sowie Geschwindigkeitsbeschränkungen für die unterschiedlichen Schutzzonen des Nationalparks festgelegt worden. Diese sind, da sie nicht im Gelände kennzeichnbar sind, in den Seekarten dargestellt. Hier liegt es in der Eigenverantwortung jedes einzelnen Sportbootfahrers sich über die Regelungen der Befahrensverordnung zu informieren und sie anhand der Seekarten bei seinen Fahrten zu beachten.

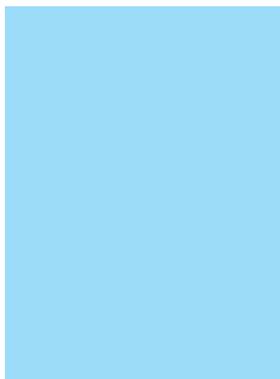
Weitere erfolgreiche Beispiele für die Regelung eines Miteinanders von Sport und Natur sind neben der Ausweisung von Wander-, Rad- und Reitwegen, die Festlegung von Drachenhängen, Surfstränden, Kitesurfgebieten und anderes mehr.

Ein gelungenes Beispiel dafür, wie es funktionieren kann, sind die Regelungen des Strandseglerclubs auf Langeoog. Er übt seinen Sport nur in den Wintermonaten aus, um am Strand brütende Vögel nicht zu beunruhigen, aber auch um die in den Sommermonaten zahlreichen anderen Strandbesucher nicht zu gefährden. Darüber hinaus hat sie eine Kennzeichnungspflicht für seine Strandsegler, so dass bei etwaigem Fehlverhalten der Schuldige leicht ausgemacht werden könnte. Aber auch gegenüber anderen Sportlern wie den Reitern, ist Rücksichtnahme oberstes Gebot. Wird ein Reiter oder eine Reitergruppe gesichtet, heißt es anhalten, das Segel flach auf den Strand legen und warten bis die Reiter vorbei sind.

Die Großräumigkeit des Gebietes macht natürlich auch die Überwachung zu einem Problem. Gerade auch aus diesem Grund ist gegenseitiges Vertrauen und die Einsicht in Sinn und die Notwendigkeiten der Regelungen durch den Sportler unabdingbare Voraussetzung auch für ein zukünftiges Neben- und Miteinander von Natur und Sport im Nationalpark.

### Drei Wünsche des Nationalparks an die Sportler

Die Beispiele haben gezeigt, dass ein Nebeneinander von Naturschutz und Sport auch in einem Nationalpark in vielen, aber nicht allen Fällen möglich ist, aber immer das Bewusstsein voraussetzt, in einem Nationalpark, einem Naturgebiet für die ganze Nation, zu sein. Dazu gehören dann immer auch Kenntnisse über das Schutzgebiet sowie Rücksichtnahme und Verständnis für dessen Schutzgüter und den Willen aller Beteiligten zu seinem Schutz. Letzten Endes dient der Erhalt der einmaligen Naturlandschaft allen, ob Seehund oder „Badenixe“, Zugvogel oder „Wandervogel“, Strandläufer oder Strandsegler.



Vor dem Hintergrund der vorne beschriebenen Rahmenbedingungen ergeben sich aus Sicht des Nationalparks drei Wünsche an die Sport treibenden Menschen im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer:

- 1. Der Schutz von intakter Natur ist gemeinsames Ziel**  
Ob für Sportler oder Naturbeobachter: Der Schutz intakter Natur ist ein gemeinsames Ziel zum Wohle der Natur und des Menschen. Der Nationalpark bietet die Voraussetzung dafür, dass auch zukünftige Generationen den Naturreichtum erleben können.
- 2. Die Akzeptanz von Grenzen und Tabuzonen**  
Nicht jeder muss alles überall tun können. Vorrang im Nationalpark hat die Natur. Sport und Natur erleben nehmen auf diese Prioritätensetzung Rücksicht und akzeptieren sie und die damit verbundenen Grenzen. Oder, um in der Sprache des Sportes zu bleiben: Erst die Pflicht dann die Kür. Es ist Aufgabe der Nationalparkverwaltung die Pflicht, die wir aufgrund der Verantwortung gegenüber Natur und Landschaft im Nationalpark haben, zu erfüllen und mit den Kürübungen des Menschen, seinem berechtigtem Wunsch, die Natur zu erleben und sich darin sportlich zu betätigen, abzugleichen und soweit möglich zu verbinden.



### Ein gelebtes Miteinander von Sport und Naturschutz

Die Einhaltung von vereinbarten Regeln und Grenzen sollte auf Vertrauensbasis und aus dem Verständnis für die Natur erfolgen und nicht als persönliche Einengung empfunden werden, sondern als persönlichen Beitrag zum Erhalt von Natur und Landschaft. Eine gemeinsame Lösungsfindung verhindert auch, immer mehr Ge- und Verbotsschilder im Nationalpark nötig zu haben und sichert so nicht zuletzt auch, dass Sport und Nationalpark eine gemeinsame Zukunft haben.

### Das Sportlerherz unter den Weichtieren

Sie ist eine der häufigsten Muscheln im Wattenmeer und viele haben sie „zum Fressen gern“: die Herzmuschel. Mehrere Hundert erwachsene und bis zu 100.000 junge Herzmuscheln wurden schon auf einem Quadratmeter Wattboden gezählt! Sie leben nur bis zu drei Zentimeter unter der Wattoberfläche und sind damit für viele Tiere leicht erreichbar. Strandkrabben, Garnelen oder Seeringelwürmer greifen bevorzugt nach den Jungmuscheln. Die einjährigen, etwa einen Zentimeter großen Muscheln werden von Schollen und großen Strandkrabben verzehrt und Austernfischer knacken gern die zwei bis drei Zentimeter großen zwei-jährigen Muscheln. Mit etwas Glück können Herzmuscheln aber acht Jahre und älter und bis zu fünf Zentimeter groß werden.



Die Herkunft ihres Namens wird deutlich, wenn man sich eine geschlossene Herzmuschel einmal von der Seite anschaut. Die beiden bauchigen Schalen ergeben die typische Herzform.

Wer meint, alle Muscheln würden ihr Leben lang fest an einer Stelle verbringen, kann sich besonders gut von der Herzmuschel eines Besseren belehren lassen. Sie ist die Sportlerin unter den Muscheln: Setzen Sie einmal vorsichtig eine Herzmuschel auf den Wattboden. Schon nach kurzer Zeit kommt Bewegung in das hartschalige Weichtier. Zunächst richtet sich die Muschel ruckartig auf, dann wird der Fuß ins Sediment geschoben. Durch Öffnen und ruckartiges Schließen der Muschelschale wird der Bereich um den Fuß frei gespült und die Muschel sackt tiefer und tiefer in den Boden, bis sie innerhalb weniger Minuten wieder eingegraben ist.

Mit Hilfe ihres Fußes und der speziellen Schalenteknik unternehmen Herzmuscheln auch „ausgedehnte“ Horizontalwanderungen, gut zu erkennen an flachen Furchen auf dem Wattboden.

Aber Eingraben und kleine Wanderungen machen, das können andere Muscheln auch. Die kleine Herzmuschel ist zu noch größeren sportlichen Höchstleistungen fähig: Sie kann springen! Sie macht das, indem sie ihre Fußspitze hakig einkrümmt, gegen den Boden stemmt und dann ruckartig streckt. Bis zu 50 cm weit schnell sie davon. (Sogar aus einem Aquarium soll sie – sehr zur Verwunderung des Aquarianers – schon gesprungen sein.)

Wenn sie nicht gerade Sport treiben, sondern ruhig im Watt hocken, sind Herzmuscheln ein Fall für Entdecker mit allen Sinnen. An der Wattoberfläche verraten winzige Löcher am Ende der beiden Siphos, der „Versorgungsschläuche“, wo die Muschel sitzt. Einfacher wird es, wenn das Tier gerade kleine Wasserfontänen aus diesen Löchern spritzt. Und unter den Füßen fühlen sich Herzmuschelfelder wie Kopfsteinpflaster an.

## Der „Iron Man“ unter den Vögeln

Dass Vögel gerne und weit ziehen, ist Wattenmeer-Freunden bekannt. Aber was jetzt ein Vogel geschafft hat, verdient schon besonderen Respekt: Eine Pfuhschnepfe mit dem schönen Namen „E7“ hat es tatsächlich geschafft, 11.500 (! in Worten: elftausendfünfhundert) Kilometer „Non Stop“, ohne jede Pause, von Alaska nach Neuseeland zu fliegen. Und das in nur sieben Tagen, das entspricht einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 56 km/h. Andere Zugvogelarten wie die Seeschwalben fliegen zwar schon mal 20.000 Kilometer weit, leisten sich dabei aber den Luxus von kleinen Zwischenstopps.

Wie wurde der neue Rekord nun eigentlich ermittelt? Um das Zugverhalten der Pfuhschnepfen zu erforschen, hatten neuseeländische Wissenschaftler 16 Vögel des pazifischen Bestandes mit kleinen Satellitensendern versehen. So konnten sie das Zugverhalten genau verfolgen. Was da an schier unglaublichen Flugbewegungen zusammenkam, zeigt ein Blick auf den Flugplan von „E7“:

- Mitte März: Abflug von Neuseeland, 10.000 km in Richtung China
- April/ Mai: Auftanken in China am gelben Meer
- Ende Mai: Weiterflug über den Pazifik, 7.300 km bis nach Alaska
- Juni bis August: Brut und Jungenaufzucht
- Ende August: Non-Stop-Rückflug 11.500 km von Alaska bis Neuseeland
- September: Ankunft in Neuseeland

„Hut ab, kleine Schnepfe!“

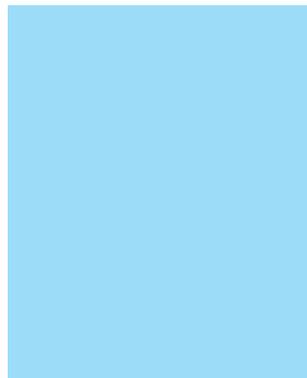
Und dabei hätte E7 bei ihrem Langstreckenflug den Verlockungen der Südsee erliegen und auf den Fidschi-Inseln oder auf Hawaii zwischenlanden können. Es wäre ihr auch möglich gewesen, den besonders beschwerlichen Weg über den offenen Pazifik abzukürzen. Hat sie aber nicht. Als wäre sie sich ihrer Mission eines neuen Streckenflugrekordes bewusst, flog sie geradewegs zurück nach Neuseeland. Für die Wissenschaftler ein deutliches Zeichen, dass für die Pfuhschnepfe solche Entfernungen keine Besonderheiten sind. Bei ihren Flügen ist die Pfuhschnepfe übrigens nicht allein unterwegs, sie bevorzugt kleine Reisegesellschaften zwischen 30 und 70 Tieren, die sich dann an ihren Rastplätzen zu großen Trupps vereinen.

Wer Artgenossen dieser Hochleistungssportler gern einmal sehen möchte, braucht aber nicht extra zum Pazifik zu reisen. Pfuhschnepfen sind regelmäßig bei uns im Nationalpark zu Gast. An ihrem langen, leicht nach oben gebogenen Schnabel, mit dem sie im Watt nach Würmern stochern, sind sie gut zu erkennen.

Bis zu 60.000 Pfuhschnepfen rasten im Herbst im deutschen Wattenmeer. Im Frühjahr, wenn zwei Populationen durchziehen, können es sogar doppelt so viele sein. Während der europäischen Bestand, der in Nordskandinavien brütet und an den Küsten von Deutschland bis Spanien überwintert, je nach Witterungsverlauf z.T. nur schlappe 1500 km weit fliegt, bringt es der sibirische Bestand auf seinem Weg von den Brutgebieten Sibiriens über das Wattenmeer bis hin zu den Überwinterungsgebieten in West- und Südafrika immerhin auf stolze 8.000 bis 10.000 Kilometer Flugstrecke pro Weg.

Nicht überall erfahren die tapferen Vögel die nötige Gastfreundschaft. So bedrohen z. B. Großeindeichungen in Korea und China die Rastgebiete der dortigen Population. Umso wichtiger ist es, dass wir in unserem Nationalpark alles tun, um das Überleben der hiesigen Population dieser erstaunlichen Vogelart zu sichern.

Und noch eine wichtige Sache machen uns diese gefiederten Weltenbummler deutlich: Effektiver Vogelschutz endet nicht an den Grenzen eines Schutzgebietes, sondern erfordert weltweite Bemühungen.



Peter Südbeck, geb. 1963, ist seit 2005 Leiter der Nationalparkverwaltung Niedersächsisches Wattenmeer in Wilhelmshaven. Als Diplom-Biologe hat er jahrelang in der Staatlichen Vogelschutzwarte des Landes Niedersachsen gearbeitet. Bereits Mitte der 1990er Jahre betreute er eine große Studie zu den Auswirkungen von Segel- und Surfsport auf Wasservögel an Dümmer und Steinhuder Meer.

Kontakt: peter.suedbeck@nlpw-wattenmeer.niedersachsen.de

# Sport in Cuxhaven

Peter Birkmann

Der Landessportbund hat vor einigen Jahren die Strukturen der Kreissportbünde in Niedersachsen neu geordnet und im Landkreis Cuxhaven die drei Sportbünde Land Hadeln, Wesermünde und Cuxhaven aufgefordert, sich zu einem Sportbund zusammen zu schließen. Dieser Kreissportbund wurde im Jahre 2001 gegründet. Dabei wurde die Ausnahme gemacht, dass für den ehemaligen Kreissportbund Cuxhaven ein Verein zugelassen wurde, der dem neuen Kreissportbund untergeordnet ist und in „Sport in Cuxhaven e.V.“ benannt wurde. Diese Ausnahme hat für die Cuxhavener Vereine den Vorteil, dass sie ihre Probleme vor Ort mit dem Ansprechpartner regeln können.

Nach dem derzeitigen Stand sind in den 41 Vereinen, die in „Sport in Cuxhaven e.V.“ organisiert sind, 21 000 Mitglieder. Man kann Cuxhaven daher als sportfreundige Stadt bezeichnen. Über 1/3 der Cuxhavener Bevölkerung betreibt also aktiv Sport, wobei der Breitensport deutlich überwiegt.

Aber auch im Leistungssport sind die Cuxhavener Sportlerinnen und Sportler bei den Landes- und Deutschen Meisterschaften zahlreich vertreten. So gehören die Keglerinnen und Kegler der CSKV seit Jahren zu den ersten Anwärtern bei der Vergabe Deutscher Meistertitel.

Zum 13. Male findet in Cuxhaven das Internationale Leichtathletiksportfest „Weltklasse hinterm Deich“ statt. Auch die Beach-Turniere im Handball, Volleyball, Basketball und Fußball gehören zu den großen Sportereignissen in unserer Region. Über diese Sportereignisse wird noch ausführlich berichtet.

Eine weitere Bereicherung des Cuxhavener Spitzensportes sind die BasCats von Rot-Weiss Cuxhaven. Seit drei Jahren spielen sie in der 2. Basketball-Bundesliga mit großem Erfolg. Alle 14 Tage ist die Rundturnhalle mit 1 200 Zuschauern ausverkauft. Und wenn man ihren kleinen Etat mit denen der anderen Vereine, wie München, Bayreuth oder Hagen, vergleicht, ist zu erkennen, welche große Leistung und fachmännisches Können der Verantwortlichen hinter dieser Leistung steht. Die alljährliche Sportgala des „Sport in Cuxhaven e.V.“ ist ebenfalls eine der erwähnenswerten Sportereignisse, die eine Mischung von Breitensport und professioneller Auftritte dem Cuxhavener Publikum in der Rundturnhalle bietet. Auch der alljährlich stattfindende „Masters Cup“, das Turnier der sechs besten Hallenfußballmannschaften des Landkreises Cuxhaven begeistert 1.200 Zuschauer in der ausverkauften Rundturnhalle.

## Sport-Events in Cuxhaven sind „Kult“

Diese Aussage treffen Tausende von Beachsportlern, die jedes Jahr aktiv und als begeisterte Zuschauer an den Beach-Events an der niedersächsischen Nordseeküste im einmaligen „Stadion am Meer“ teilnehmen. An acht Wochenenden im Juli und August finden Beach-Turniere in den Bereichen Volleyball, Handball, Basketball und Beachsoccer vor der einzigartigen Kulisse des Weltaffahrtsweges und des Nationalparks Niedersächsisches Wattenmeer im Kurteil Duhnen statt.

Im Jahre 1990 begannen die Beach-Events mit einem kleinen Beachvolleyball-Turnier mit viel Improvisation und Engagement des heimischen Volleyballvereins. Dieses erste Turnier wurde permanent ausgeweitet und gehört mittlerweile zu den größten Beachvolleyball-Events, die es an der deutschen Nord- und Ostseeküste gibt. Jedes Jahr treffen sich im Juli mehr als 1 200 begeisterte Sportler mit über 200 Beachvolleyball-Teams aus der gesamten Republik, um in den unterschiedlichsten Spielklassen ihre Sieger und Platzierten zu ermitteln. Hier kann man an einem Wochenende von Spitzenspielern wie z.B. den 4. der letzten Weltmeisterschaft bis hin zum Hobbyspieler alle Facetten des Beachvolleyballs anschauen. Seit 1998 wird im Rahmen dieses Wochenendes auch ein Kategorie-1-Beachvolleyball-Turnier des Deutschen Volleyballverbandes durchgeführt. Hier spielen Spitzenspieler um Preisgelder und offizielle Ranglistenpunkte und der Center-Court ist stets mit knapp 2 000 Besuchern gut gefüllt.

Bereits 1994 fand der deutsche Basketballbund im Rahmen einer kombinierten Beach- und Streetbasketball-Veranstaltung den Weg nach Cuxhaven.

Im Jahre 1995 kam der Beachhandballsport hinzu. Der einheimische TSV Altenwalde und der Deutsche Handballbund richteten das erste Beachhandball-Turnier in Cuxhaven aus. Diese Veranstaltung entwickelte sich zu einem der beliebtesten Beachhandball-Turniere in Deutschland. Aufgrund des herausragenden Erfolges beauftragte der Deutsche Handballbund im Jahre 1997 das Nordseeheilbad Cuxhaven und den TSV Altenwalde mit der Ausrichtung eines Beachhandball-Masters als Vorläufer einer Deutschen Meisterschaft. Im Jahre 1999 wurde im „Stadion am Meer“ die 1. offizielle Deutsche Beachhandball-Meisterschaft für Vereinsmannschaften im Damen- und Herrenbereich durchgeführt. Seit dieser Zeit findet die Veranstaltung traditionell am 1. Augustwochenende im „Stadion am Meer“ statt. Jeweils die besten 20 Damen- und Herrenteams kämpfen hier um den offiziellen Titel einer Deutschen Meisterschaft. Besonders stolz ist das Nordseeheilbad Cuxhaven darauf, dass der bestehende Vertrag mit dem Deutschen Handballbund für die Jahre 2007 bis 2010 verlängert werden konnte und damit Cuxhaven Austragungsort der Deutschen Meisterschaften bleibt. Das absolute Top-Ereignis im „Stadion am Meer“ war die Beachhandball-Europameisterschaft vom 11. bis 16. Juli 2006. 16 Herren- und 14 Damennationalteams ermittelten in Cuxhaven den Europameister 2006. Unter Leitung der Europäischen Handballföderation waren insgesamt über 600 Sportlerinnen und Sportler aus allen Beachhandball-Hochburgen Europas in Cuxhaven am Start. Nach offiziellen Schätzungen konnten ca. 54 000 Besucher während der gesamten Veranstaltung als Gäste auf dem Center-Court und den drei Nebencourts begrüßt werden.



Seit 1990 hat sich im Bereich der Infrastruktur sehr viel getan. In den Anfangsjahren wurden die Beachfelder mit einer mobilen Infrastruktur versehen und im Jahre 1997 wurde erstmalig eine Tribüne für den Center-Court aufgestellt. Im Jahre 1999 wurde das Gelände von Grund auf neu überarbeitet und ein Center-Court mit 1 200 Tribünenplätzen, Infrastrukturcontainern, Sanitäranlagen und vieles mehr geschaffen, um den Sportlerinnen und Sportlern die idealen Voraussetzungen für ihre Beachsportarten zu bieten. In den letzten Jahren wurde durch Hinzukaufen von weiteren Containern, einer großen elektronischen Anzeigetafel und gestalterischen Maßnahmen im Bereich Catering- und Eventmeile vieles für das äußere Erscheinungsbild des einmaligen „Stadions am Meer“ getan. Im Jahre 2007 fanden hier unter anderem vom 03. bis 05. August die Deutsche Meisterschaft im Beachhandball statt, vom 20. bis 22. Juli das Kategorie-1-Beachvolleyball-Turnier und vom 17. bis 19. August die offizielle Beachbasketball-Meisterschaft. Weiterhin ist das „Stadion am Meer“ Zielpunkt des wohl spektakulärsten Volkslaufes, von der Nordseeinsel Neuwerk durch das Wattenmeer, wenn alljährlich über 800 Läufer zum Nordseeufer antreten.

Aber nicht nur während der Beach-Events ist Cuxhaven für Beachsportler „Kult“, sondern im Juli und August werden in diesem Bereich Beachvolleyball-Animation, Gästeturniere und zahlreiche weitere Aktivitäten in den unterschiedlichsten Beachsportarten durchgeführt.

## Cuxhaven plus Leichtathletik = „Weltklasse hinterm Deich“

Wenn sich die Besten der Besten der Leichtathletik-Szene zum internationalen Kräftenessen im Juli hinterm Deich treffen, ist es wieder soweit: Die EWE-Athletics beginnen. Dann verwandelt sich der Strichweg-Sportplatz in das Leichtathletik-Stadion hinterm Deich. Der Veranstalter hätte den Standort nicht besser wählen können: Direkt an der Grimmershörnbucht gelegen bietet sich den Athleten und Zuschauern ein einzigartiges Ambiente.

Was vor dreizehn Jahren als fixe Idee begann, hat sich inzwischen zum Leichtathletik-Highlight des Nordens entwickelt. Die EWE-Athletics zählen seit Jahren zu den bedeutendsten „German Meetings“ und sind aus dem nationalen und internationalen Wettkampfkalender nicht mehr wegzudenken. Bereits zum 13. Mal treffen im Jahr 2009 mehr als 200 Athleten aus über 25 Nationen beim Meeting „Weltklasse hinterm Deich“ aufeinander, unter ihnen die absolute Elite der Leichtathletik-Szene.

Deutsche Meister, Europa- und Weltmeister sowie Olympia-Sieger nutzen das Cuxhavener Sportfest - das „Zürich des Nordens“ - als wichtigen Meilenstein auf dem Weg zu den internationalen Meisterschaften bzw. den Olympischen Spielen und können hier, im Nordseeheilbad Cuxhaven, noch einmal live und hautnah bestaunt werden.

## Die Nacht der Emotionen

Mit der Auftaktveranstaltung am Vorabend des Meeting setzt Cuxhaven weltweit Maßstäbe für internationale Leichtathletiksportfeste. Unter dem Motto: „Die Nacht der Emotionen“ bieten das Veranstalterteam und die Sponsorpartner den Besuchern bei freiem Eintritt ein Abendprogramm mit Weltniveau: Die Vorstellung der Topathleten, Live-Acts mit internationalen Top-Stars und ein Sterntaler Musikfeuerwerk sorgen für die Höhepunkte der Eröffnungsfeier. In diesem Jahr ist eine zusätzliche Qualifikation der jeweils 5 besten deutschen Kugelstoßerinnen und Kugelstoßer für die Weltmeisterschaft im August in Berlin eingeplant.

Informationen zur Veranstaltung: [www.ewe-athletics.de](http://www.ewe-athletics.de)

## Duhner Wattrennen - Pferderennen auf dem Meeresgrund

Das Duhner Wattrennen gilt als eine der skurrilsten Großveranstaltungen im Pferdesport. 1902 fand erstmalig dieses Pferderennen auf dem Meeresgrund statt. Insgesamt umfasst diese Veranstaltung 12 Rennen über einen rund 1,2 km langen Rundkurs im Wattenmeer. Höhepunkt ist dabei immer das Rennen um den Wanderpokal des Niedersächsischen Ministerpräsidenten. Diese begehrte Trophäe, ein Porzellanpferd der Staatlichen Manufaktur Fürstenberg, wurde von Hinrich-Wilhelm Kopf gestiftet, dem ersten Ministerpräsidenten des Pferdlandes Niedersachsen. Rund 30 000 Besucher/innen kommen im Durchschnitt jedes Jahr zum Duhner Wattrennen nach Cuxhaven.

Informationen zur Veranstaltung: [www.wattrennen.de](http://www.wattrennen.de)



Arno Stabbert, geb. 1956, ist seit Juni 2005 Oberbürgermeister der Stadt Cuxhaven. Arno Stabbert war vorher im Polizeidienst des Landes Niedersachsen tätig. Er war vor seiner Wahl zum Cuxhavener Oberbürgermeister Behördenleiter und Polizeipräsident der Zentralen Polizeidirektion in Hannover. Vorher war er auch Referent im Büro des Niedersächsischen Ministers für Inneres und Sport.

## Fragebogen

Name: Wolfgang Sasse  
Funktion: Referent Beachhandball DHB  
Vertretene Sportart: Beachhandball

Der besondere Reiz von Natur-Sportarten liegt in der Durchführung an der frischen Luft auf gepflegten, sauberen Anlagen bei Wind und Wetter.

Natur ist für mich alles was nicht vom Menschen geschaffen wurde.

Beachhandball ist in den letzten Jahren zu einem Publikumsmagnet geworden, weil der Sport eine Trendsportart ist. Die Eigenschaften des Sports paaren eine ausgefallene Dynamik, Athletik mit ausreichend Spaß. Alles in allem ein Lebensgefühl!

Meine Einschätzung: SportlerInnen interessieren sich für Natur- und Umweltschutz

sehr     geht so     gar nicht



Auf welche Weise können sich SportlerInnen (als Einzelne und in ihren Organisationen) für Natur- und Umweltschutz engagieren?

In dem sie ihr persönliches Umfeld sensibilisieren und selbst Verantwortung übernehmen.

Welche konkreten Projekte, Vorhaben und/ oder Angebote könnte ich mir in der Zusammenarbeit von Sport und Umwelt(schutz) gut vorstellen?

Insbesondere Mannschaftssportler lernen in Gruppen gemeinsam Dinge zu bewegen und zu schaffen. Sich zusammen für den Wald-, Klima- und Küstenschutz zu engagieren erscheint besonders im Team sinnvoll zu sein.

Nicht immer läuft alles problemfrei.

- Gab es aus Ihrer Sicht schon einmal kritische Anlässe in der Zusammenarbeit und/ oder Kommunikation mit der Naturschutzseite? Und wenn ja, konnte der Konflikt gelöst werden - und auf welchem Wege?

Mir sind außer den Atom oder Endlager Problemen keine kritischen Anlässe bekannt. Straßenbau, Flußbegradigungen o.ä. sowie die Bereitstellung und Ausweisung von „Ausgleichsflächen“ sind überschaubar und vor Ort zu regeln.

Für die (zukünftige) Zusammenarbeit von Vertretern und Vertreterinnen des Sports und des Umweltschutzes wünsche ich mir:

Einen ausgeglichenen Gedankenaustausch und gemeinsame Aktionen mit dem Ziel, Personen aus den verschiedenen Umfeldern zusammenzuführen. Das Jugendcamp „NATUR bewegt!“ sind sicher ein Denkanstoß und die Teilnehmer aufgeschlossene Multiplikatoren.



## Fragebogen

Name: Paul Bömak, Wilhelmshaven  
Funktion: Segler-Verband Niedersachsen e.V.,  
2. Vorsitzender  
Vertretene Sportart: Segeln

Der besondere Reiz von Natursportarten liegt in dem Erlebnis Natur, in den stetig wechselnden Herausforderungen wie Wetter, Wind, Gezeiten, Strömungen, Seegang.

Natur ist für mich ein hautnahes Erlebnis, die äußeren Einwirkungen sind nicht zu beeinflussen, man muss es nehmen wie es kommt, oftmals im wahrsten Sinne des Wortes die Situation „abwettern“.

Mit dem Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer verbinde ich ein schönes, anspruchvolles Segelrevier mit einerseits gravierenden seglerischen, seemännischen und nautischen Herausforderungen, andererseits Naturerlebnis pur, insbesondere die vielfältige Vogelwelt und die zahlreichen Robbenkolonien. Bemerke aber auch, dass das Wattenmeer ein Wirtschaftsraum ist, z.B. Schifffahrt, Fischerei, Tourismus.

Meine Einschätzung: SportlerInnen interessieren sich für Natur- und Umweltschutz - sehr - geht so - gar nicht  
Das ist m.E. zu grob gerastert, es liegt irgendwo zwischen „sehr“ und „geht so“.



Paul Bömack, geb. 1937 in Delmenhorst, wohnhaft in Wilhelmshaven  
Seit 1953 Mitglied in Segelvereinen, von Beginn an bis heute als See- und Wattensegler aktiv. Ca. 18 Jahre Vorstandsmitglied, u.a. 1. Vorsitzender, in einem Segelverein, ca. 12 Jahre Vorsitzender des Fachverband Segeln im damaligen Bezirkssportbund Weser-Ems, seit 8 Jahren 2. Vorsitzender des Segler-Verband Niedersachsen e.V. und im 7. Jahr Mitglied im Beirat Nat.-Park Nds. Wattenmeer.  
Mit den Vorzügen, aber auch mit den Problemen des Wattenmeeres, der tidegebundenen Flussmündungen und anschließender Seegebiete besonders vertraut.

Auf welche Weise können sich SportlerInnen (als Einzelne und in ihren Organisationen) für Natur- und Umweltschutz engagieren?

Der Einzelne: Dass allgemein die „Zehn Goldenen Regeln für das Verhalten von Wassersportlern in der Natur“ und die Regelungen für die Schutzzonen und für das Befahren im Wattenmeer beachtet werden. Die bisherigen Bemühungen des Sportes für den Natur- und Umweltschutz dürfen nicht nachlassen. Verbände: Mit Schulungen und Aufklärung.

Welche konkreten Projekte, Vorhaben und/ oder Angebote könnte ich mir in der Zusammenarbeit von Sport und Umwelt(schutz) gut vorstellen?

Mit Vorträgen in den Vereinen und sachbezogener Aufklärung. Ausschöpfen der Informationsmöglichkeiten. Besuche der Nationalpark-Häuser und Infozentren.

Nicht immer läuft alles problemfrei.

- Gab es aus Ihrer Sicht schon einmal kritische Anlässe in der Zusammenarbeit und/ oder Kommunikation mit der Naturschutzseite? Und wenn ja, konnte der Konflikt gelöst werden - und auf welchem Wege?

Natürlich gab es kritische Anlässe, die sind auch in Zukunft nicht auszuschließen. Neben dem amtlichen Naturschutz sind es die vielfältigen Naturschutzverbände, mit denen wir uns auseinandersetzen. Wenn der

Dialog gesucht wurde, gab es Kompromisslösungen. Nicht akzeptiert waren und werden Regelungen „von oben herab“, die sozusagen „per Ordre de Mufti“ verordnet wurden oder sich als purer Aktionismus herausstellten. Dazu kommt, dass der „dogmatische Eifer“ einiger Naturschützer abschreckend wirkt. Er blockiert Kompromisse, richtet m. E. oftmals mehr Schaden als Nutzen an. Sachliche Auseinandersetzungen und die Anerkennung, dass der Mensch mit seinen Stärken und Schwächen in diesem Naturraum dazugehört, erhöhen die Akzeptanz. Weitere Möglichkeiten: Vorträge, Diskussionen, Literatur.

Für die (zukünftige) Zusammenarbeit von Vertretern und Vertreterinnen des Sports und des Umweltschutzes wünsche ich mir:

Eine sachbezogene Zusammenarbeit, unter Berücksichtigung und Anerkennung, dass der Mensch seit Jahrhunderten mit seinem Behauptungswillen die Küstenregion gestaltet hat. Ständiger Kampf gegen die Meeressgewalten, Küstenschutz und Deichsicherheit prägen die Denkweise und haben eine eigene Gesetzmäßigkeit.

Der Segelsport ist umweltfreundlich und hat im Wattenmeer ein traditionell angestammtes Revier. Seitdem es Schifffahrt gibt, wurde der Wind zum Segeln genutzt, bis heute. Letztendlich ist das Wattenmeer ein Stück Heimat und Lebensraum der an der Küste lebenden Menschen, das darf bei allen Naturschutzbegehren nicht vergessen werden.

## Fragebogen

Name: Dieter Lühning  
Funktion: Referent DSV-Skischule  
Vertretene Sportart: AZ-Leiter  
DSV-Ausbildungszentrum CIZ

Der besondere Reiz von Natur-Sportarten liegt in den vielen Möglichkeiten die von der Natur geboten werden.

Natur ist für mich ein unschätzbare Erbe, was erhalten werden muß.

Mit dem Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer verbinde ich die Vogelschutzgebiete, Lebensräume für Flora und Fauna, Robben und Seehunde, die gesamte Tierwelt.

Meine Einschätzung: SportlerInnen interessieren sich für Natur- und Umweltschutz

sehr     geht so     gar nicht

Auf welche Weise können sich SportlerInnen (als Einzelne und in ihren Organisationen) für Natur- und Umweltschutz engagieren?

Mit Rücksicht auf die Tier- und Pflanzenwelt sich angepaßt verhalten, Schutzräume nicht betreten, Brutgebiete meiden, Verschmutzungen vermeiden.

Welche konkreten Projekte, Vorhaben und/ oder Angebote könnte ich mir in der Zusammenarbeit von Sport und Umwelt(schutz) gut vorstellen?

Bei der Projektierung von Sportstätten, wie Nordic Walking, Mountainbik Jogging Strecken.  
Nicht immer läuft alles problemfrei.

- Gab es aus Ihrer Sicht schon einmal kritische Anlässe in der Zusammenarbeit und/ oder Kommunikation mit der Naturschutzseite? Und wenn ja, konnte der Konflikt gelöst werden - und auf welchem Wege?

Beschilderung der Nordic Walking-Strecken in Clausthal-Zellerfeld. Durch die Anpassung der Streckenschilder (Layout).

Für die (zukünftige) Zusammenarbeit von Vertretern und Vertreterinnen des Sports und des Umweltschutzes wünsche ich mir:

Frühere Informationen, Einbeziehung aller Beteiligten.

## Fragebogen

Name: Jan Teich  
Funktion: Referent für Naturschutz in der Salzwasser Union  
Verband der Seekajakfahrer  
Vertretene Sportart: Seekajak

Der besondere Reiz von Natur-Sportarten, hier das Seekajak fahren, liegt im Erleben von Naturräumen, die man ohne das Kajak nicht erreichen kann. Voraussetzung dafür ist allerdings, das Kajak sehr gut zu beherrschen.

Natur ist für mich ein Raum, in dem die Vorgänge der unbelebten Natur (z.B. Erosion und Sedimentation) und die der belebten weitestgehend von Menschen unbeeinflusst ablaufen können. Ein Raum, in dem es Wunderbares zu beobachten und zu erleben gibt, wenn der Mensch sich möglichst zurückhaltend verhält.

Mit dem Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer verband ich früher die Befürchtung, vom Befahren des Wattenmeeres ausgeschlossen zu werden.

Jetzt freue ich mich über die zahlreichen Informationsangebote, besonders zu den Besonderheiten, die nicht auf den ersten Blick zu erkennen sind.

Meine Einschätzung: SportlerInnen interessieren sich für Natur- und Umweltschutz - SportlerInnen unterscheiden sich hier wohl kaum von anderen Menschen: Im Vordergrund stehen die jeweiligen eigenen Wünsche, z.B. Erhöhung der körperlichen Fitness in einem bestimmten Bereich.

sehr     geht so     gar nicht

Auf welche Weise können sich SportlerInnen (als Einzelne und in ihren Organisationen) für Natur- und Umweltschutz engagieren?

Auch hier wird wieder nicht zwischen den ganz unterschiedlichen Bereichen Naturschutz und Schutz der Umwelt (z.B. Wasser sparen, Müll vermeiden/trennen) unterschieden.

Die Kurs- und Tourenleiter der Salzwasser Union achten bei Planung und Durchführung auf eine sorgfältige Berücksichtigung nicht nur der bestehenden Naturschutzvorschriften, sondern - was noch wichtiger ist - sie beobachten genau und entscheiden sich ggfls. zu freiwilligen zusätzlichen Beschränkungen.

Dass an den besuchten Orten/Übernachtungsplätzen keinerlei Spuren - außer den eigenen Fußspuren - hinterlassen werden, ist eine Selbstverständlichkeit!

Welche konkreten Projekte, Vorhaben und/ oder Angebote könnte ich mir in der Zusammenarbeit von Sport und Umwelt(schutz) gut vorstellen?

Fahrten mit unseren Kajaks zur alten Mellum, zum Memmert (oder der Greifswalder Oie), um dort notwendige Arbeiten durchzuführen.

Nicht immer läuft alles problemfrei.  
- Gab es aus Ihrer Sicht schon einmal kritische Anlässe in der Zusammenarbeit und/ oder Kommunikation mit der Naturschutzseite? Und wenn ja, konnte der Konflikt gelöst werden - und auf welchem Wege?

Als Kajakfahrer sind wir - anders als Segler und Motorbootfahrer - auf Übernachtungen an Land (Biwaksack oder kleines Zelt) angewiesen. Das muss auch mal neben dem Boot am Strand außerhalb eines Campingplatzes geschehen. Je nach dem Selbstverständnis des jeweiligen Naturschutzvertreters, der dies bemerkt, kann es hier zu einem unnötigen Konflikt kommen.

Für die (zukünftige) Zusammenarbeit von Vertretern und Vertreterinnen des Sports und des Umweltschutzes wünsche ich mir:

Ein gesundes Augenmaß (und die dazu notwendige Souveränität) zwischen der Durchsetzung von generell formulierten Gesetzen und der Beurteilung des konkreten Einzelfalles.

Ich bin sicher, dass nur eine Fortsetzung der guten und angenehmen Informationspolitik seitens der NP-Ämter die - aus Sicht des Naturschutzes - noch bestehenden Probleme beseitigen kann.

Zu berücksichtigen ist dabei jedoch immer das Wissen, dass nicht (nur) der Mensch vor Ort (Einheimischer und Tourist), sondern vor allem die Industriegesellschaft als Ganze für die Gefährdung unserer Umwelt und des

Lebens in ihr verantwortlich ist.  
Anmerkung:

Das Foto hat ein dänischer Naturschutzwart gemacht. Bei einer Kajakfahrt von Schweden nach Hamburg kam ich bei dem Naturschutzgebiet Hyllekrog (SE Lolland) vorbei. Er lud mich zum Übernachten in das Vogelwärterhaus ein und dokumentierte den Start über den Fehmarn Belt.



## Ausblick

Die Kooperationsvereinbarung zwischen dem Niedersächsischen Ministerium für Umwelt und Klimaschutz und dem LandesSportBund Niedersachsen e. V. aus dem Jahr 2006 benennt folgende Ziele für die Zusammenarbeit:

- Beginn eines längerfristigen Kommunikations- und Umsetzungsprozesses sowie Anbahnung von Verbundprojekten mit Umweltbildungscharakter: Natursport, Gestaltung von Sportanlagen, energetische Sportstätten-sanierung.
- Das Einbeziehen von Kommunen, Tourismusverbänden und des Gesundheitsbereiches in den Dialog und die Umsetzung durch geeignete Projekte zum wechselseitigen Nutzen.
- Integriertes Nachhaltigkeitsmanagement in Sportvereinen auf der Grundlage Ressourcen schonenden Verhaltens (z. B. durch innovative Umwelttechnologie) und mittels kontext- und zielgruppengerechter Umweltbildungsangebote.
- Ökologische Jugendbildung: Ausweitung des Freiwilligen Ökologischen Jahres im Sport durch eine Erhöhung der Plätze für dieses FÖJ.
- Zusammenarbeit von Umweltbildungseinrichtungen (z. B. Regionale Umweltzentren) und Sportbünden bzw. Vereinen.
- Zusammenarbeit der Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz mit der Akademie des Sports mit dem Ziel der Gestaltung gemeinsamer Veranstaltungen und Projekte.
- Ökologische Ressourcen schonende Ausgestaltung und Durchführung von Sportveranstaltungen.

Im direkten Anschluss zur Auftakt-Veranstaltung „Umwelt-schutz und Sport“ am 31. Juli 2009 in Cuxhaven planen die Kooperationspartner - unter Einbeziehung der beiden Akademien - kurz- und mittelfristig folgende Vorhaben zur Umsetzung und Realisierung der genannten Ziele:

- Ein „Forum Umweltschutz und Sport in Niedersachsen“ unter dem Motto „Natur bewegt Niedersachsen“ ab Frühjahr 2010 im halbjährlichen Wechsel der Akademien.
- Eine „Niedersächsische Umwelt- und Sporterlebniswo-che“ unter Einbeziehung der Akteure sowohl aus dem Bereich Umwelt- und Naturschutz als auch dem des Sports
- Entwicklung eines Kompetenzpools „Umweltlernen in Bewegung“ zur innovativen Umweltbildung in Niedersachsen, die Sport und Bewegung mit Naturerleben und Wissensvermittlung verknüpft (Trainer und Trainerinnen, Methoden und Verfahren). Hierzu wird bereits in 2010 eine erste Multiplikatoren-schulung an der NNA – in Zusammenarbeit mit der Akademie des Sports - angeboten, die die Erkenntnisse und Erfahrungen des Projektes „Jugend für Sport und Umwelt“ (JUUS) der Deutschen Sportjugend und der Naturschutzjugend für Niedersachsen fruchtbar machen wird.
- FÖJ im Sport: Für das Jahr 2010 ist beabsichtigt, die Zahl der Plätze im FÖJ im Sport auf 20 zu erhöhen.



## Fotonachweise:

Titelfoto	Stadt Cuxhaven	S. 49	Naturpark Südheide
S. 6	Etzold - fotolia.de	S. 50	Walter - fotolia
S. 10	Kzenon - fotolia.de	S. 51	TMN
S. 11	Regber	S. 53	TMN
S. 14/ 15	Lange	S. 55	Römer
S. 16	Simart - fotolia.de	S. 56	Naturpark TERRA.vita
S. 16/ 17	Königstedt	S. 56/ 57	Hullen
S. 17	Lundin - fotolia.de	S. 57	Naturpark Weserbergland
S. 18	Witte - fotolia.de	S. 58	Stephan
S. 19	Berg - fotolia.de	S. 59	Peuckert
S. 22	Naturpark Wildeshauer Geest	S. 60	NLPV Niedersächsisches Wattenmeer
S. 23	Peterdi - fotolia.de	S. 61	Königstedt
S. 24	Naturpark Wildeshauer Geest	S. 62	Giesen
S. 25	TMN	S. 64	Giesen
S. 26	Epele - fotolia.de	S. 65	FÖJ
S. 27	Nationalparkverwaltung Harz	S. 66	FÖJ
S. 28	TMN	S. 66/ 67	Friesland Touristik
S. 29	Friesland Touristik	S. 67	FÖJ
S. 32	FÖJ	S. 69 bis S. 73	Naturpark TERRA.vita
S. 33	Etchison - fotolia.de	S. 74 bis S. 79	NLPV Niedersächsisches Wattenmeer
S. 34	Naturpark Steinhuder Meer	S. 80	Stadt Cuxhaven
S. 35	TMN	S. 81 bis S. 82	NLPV Niedersächsisches Wattenmeer
S. 36	Lange	S. 84	Stadt Cuxhaven
S. 38	Schoepe	S. 85	Sasse
S. 39	TMN	S. 86	Stadt Cuxhaven
S. 41	Schoenen - fotolia	S. 88	Sasse
S. 42	Spek - fotolia.de	S. 90	Lüning
S. 43	TMN	S. 91	Teich
S. 44	Mooij - fotolia.de	S. 92	FÖJ
S. 44/ 45	Naturpark Bourtanger Moor		
S. 45	Kzenon - fotolia.de		
S. 46	FÖJ		
S. 47	TMN		
S. 48	FÖJ		

Herausgeber:  
Niedersächsisches Ministerium  
für Umwelt und Klimaschutz  
Referat für Presse und Öffentlichkeitsarbeit  
Archivstraße 2, 30169 Hannover

Redaktion: Susanne Eilers  
DTP-Gestaltung: Monika Runge

Juli 2009

poststelle@mu.niedersachsen.de  
www.umwelt.niedersachsen.de