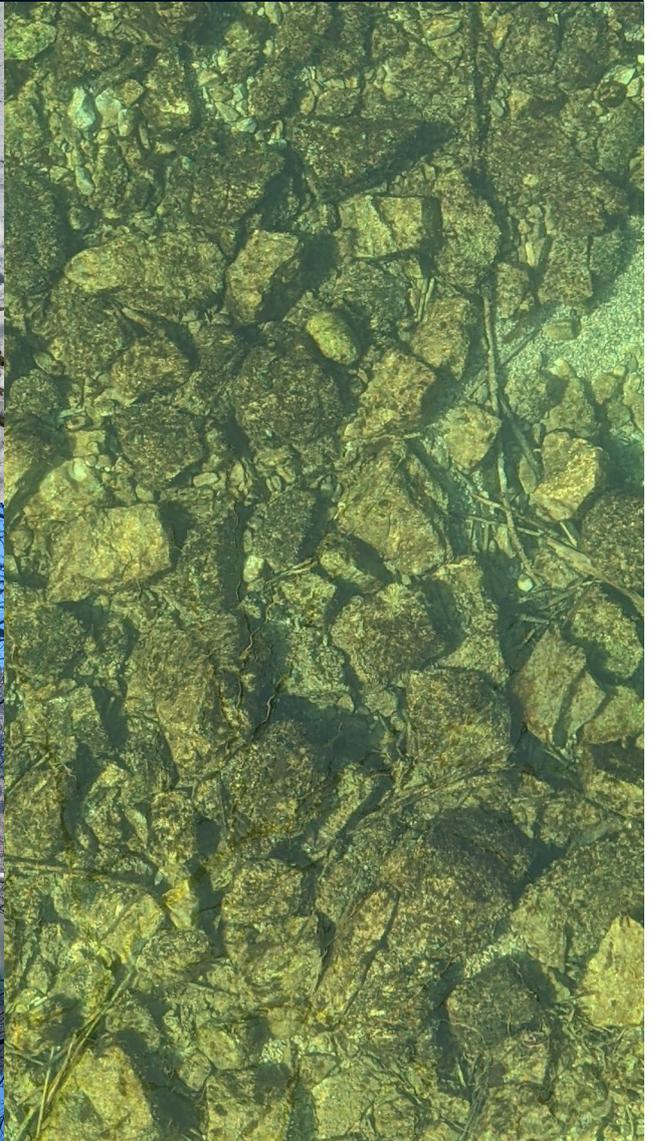


how to: sustainable 30 km hike



## how to: sustainable 30 km hike

### Nimm veganen Proviant mit!

Setze bei deinem Proviant auf vegane Produkte, das ist nicht nur tierfreundlicher, sondern schont zugleich die Umwelt. Für die Haltung von Tieren werden nämlich viele Ressourcen benötigt. Vegan heißt aber nicht gleich perfekt – achte bei der Wahl von Obst und Gemüse auf regionale und saisonale Ware, am besten natürlich Bioprodukte. Ob Brot, Apfel oder Karotte, in einer wiederverwertbaren plastikfreien Brotzeitbox ist dein Proviant am besten aufgehoben. Behälter aus Holz, Edelstahl und Glas sind hier eine gute Wahl, auch für deine Gesundheit!

### Verwende umweltfreundliche Trinkflaschen!

Viel Trinken ist das A und O auf langen Wanderungen. Nimm dazu am besten wiederbefüllbare Trinkflaschen. Diese gibt es beispielsweise aus Glas oder Edelstahl, beide Materialien sind gesundheitlich völlig unbedenklich. Zudem sehen sie schön aus, haben eine lange Lebensdauer und du erkennst deine Trinkflasche direkt wieder. Wenn du nun auch noch nachhaltig trinken möchtest, entscheide dich für Leitungswasser oder Fairtrade Getränke (zum Beispiel fair gehandelten Kaffee).



## how to: sustainable 30 km hike

### Vermeide Müll!

Bei Müll gilt: Weniger ist besser! Streiche in Plastik verpackte Fertigprodukte aus deiner Packliste. Setze lieber auf selbstgemachtes und nachhaltiges Verpacktes. Wenn doch einmal Müll anfällt, ist ein selbst mitgebrachter, plastikfreier Müllbeutel immer die beste Wahl. Auch Schalen exotischer Früchte kommen hier rein. Sie haben nichts im Wald zu suchen! Als Wanderer hinterlässt man nur seine Fußspuren, damit die Natur so bleibt, wie man sie vorgefunden hat.

### Trenne deinen Müll!

Du hast eine Pause gemacht und bist fertig mit dem Essen, aber wohin kommt der Abfall? Trenne Biomüll, Restabfall, Verpackungen, Glas, Papier und sonstiges voneinander. Achte am besten darauf, dass du die Sachen in unterschiedliche Mülleimer oder Container wirfst. Wenn du gerade kein Müllbehältnis siehst, pack ihn in deine Tasche oder trage ihn mit dir. Ansonsten kannst du auch **eine** Mülltüte mitnehmen und dort alles hineinwerfen, danach nimmst du die Dinge dann jeweils zu den passenden Behältern heraus. Es gibt zudem zahlreiche Initiativen, durch welche du während des Wanderns zum Umweltschutz beitragen kannst. Einige davon sind beispielsweise Plasticfree Peaks, #hikeuppickup, World Cleanup Day oder die Aktion Saubere Berge. Dort treffen sich regelmäßig viele Menschen von überall her und sammeln gemeinsam Müll ein.



## how to: sustainable 30 km hike

### Setze auf nachhaltige Ausrüstung!

Mit nachhaltiger Ausrüstung wandert es sich mit einem guten Gewissen. Klamotten, Wanderstöcke, Rucksäcke und Co. Sollten aus nachhaltigen Ressourcen bestehen und fair produziert werden. Zwar muss man hier tiefer in den Geldbeutel greifen, doch das zahlt sich aus. Günstig hergestellte Produkte sind meist nicht so langlebig wie fair gehandelte. Für Gelegenheitswanderer oder sparsame können auch Second-Hand-Läden eine gute Alternative sein und wer seine Ausrüstung leiht, spart sich nicht nur am meisten Geld, sondern ist auch am nachhaltigsten unterwegs.

### Putze deine Wanderschuhe regelmäßig!

Es klingt lästig, aber trägt auch zum Naturschutz bei. Reinige deine Wanderschuhe nach jeder Wanderung. An ihnen setzt sich nicht nur Erde, sondern auch eine große Artenvielfalt an Samen ab. Wenn du den Dreck an den Schuhen lässt und das nächste Mal woanders wandern gehst, trittst du die Samen wieder an einem anderen Ort ab und sie breiten sich dort invasiv aus. Diese sogenannten Neobiota sind sehr gefährlich für das Ökosystem, sie stellen die zweitgrößte Schädigung der Natur dar, nach der direkten Zerstörung von Menschenhand. Die neuen Arten beanspruchen Lebensraum und Ressourcen für sich und verdrängen dadurch bereits ansässige Arten.

Und wie pflegt man nun richtig? Nach dem Verwenden der Wanderschuhe solltest du sie mit lauwarmem Wasser und einer geeigneten Bürste reinigen, bei Bedarf auch immer mal wieder wachsen, im Notfall sprays. Lederschuhe solltest du niemals fetten oder ölen. Wachs ist sehr passend, da es eine Schutzschicht bildet und stark wasserabweisend wirkt.

### Nutze Produkte für alle Wetterlagen!

Beim Wandern gibt es nicht nur Sonnenschein, manchmal regnet, stürmt oder schneit es sogar. Darauf sollte man gefasst sein. Witterungsgerechte Kleidung ist sehr wichtig, um sich nicht zu erkälten. Wähle am besten all-in-one Kleidung. Eine gute Jacke hat mehrere Kleidungsschichten (äußere und mittlere Schicht), die man voneinander trennen kann – außen besteht sie meistens aus Hardshell und innen aus Daune, Thermo oder Fleece. Man kann die unterschiedlichen Jacken auch einzeln tragen. Das gleiche gilt für Hosen. Außerdem solltest du darauf achten, dass das Kleidungsstück viele Taschen hat, damit du mehr Dinge verstauen kannst.

Auch bei Rucksäcken solltest du auf die Verwendbarkeit in allen Wetterlagen achten. Es gibt wasserabweisende (bei leichtem, kurzzeitigem Regen), wasserfeste (bei stärkeren Regenfällen) und wasserdichte (bei heftigem Schauer oder Schneefall) Varianten. Wenn sonniges Wetter vorhergesagt wird, aber du trotzdem noch einmal sichergehen möchtest, empfiehlt sich eine Regenschutzhülle.

## how to: sustainable 30 km hike

### Packe nur das ein, was du wirklich brauchst!

Minimalismus ist der Schlüssel zu einer nachhaltigeren Welt. Oft reicht ein geringerer Verbrauch von Utensilien schon aus. Nimm nur so viele Lebensmittel mit, wie du auch essen kannst, sodass nichts verschwendet oder unnötigerweise weggeworfen wird. Wenn du weniger Sachen mitnimmst, musst du auch weniger einkaufen. Das trägt zur Verbesserung des Konsumverhaltens bei. Je schwerer dein Rucksack ist, desto höher wird der CO<sub>2</sub>-Ausstoß, wenn du mit der Bahn fährst. Sowohl der ökologische als auch der Aspekt der persönlichen Entwicklung sind hier mit inbegriffen.

### Fahre Öffentlich oder mit dem Fahrrad!

Liegt der Wald oder der Berg nicht direkt vor deiner Haustür, sollte auch deine Anreise wohlüberlegt sein. Bei einer kurzen Anfahrt bietet sich das Fahrrad als Transportmittel ideal an. Es benötigt keinen Antriebsstoff, außer die eigene Beinkraft. Perfekt zum Aufwärmen vor dem Wandern. Ist der Zielort weiter weg, ist eine Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln die beste Wahl. Bus und Bahn können viel mehr Menschen transportieren als Autos und schaden der Umwelt weniger.

### Fahre nicht extrem weit weg, sondern gehe in der Nähe wandern!

Je weiter das Reiseziel entfernt ist, umso mehr steigt die Anfahrtszeit und damit auch der CO<sub>2</sub>-Ausstoß oder anderen Umweltbelastungen. Daher gilt: Je näher, desto besser! Oft kann man auch in seiner Region viel Neues und Unbekanntes entdecken und ein richtiges Abenteuer erleben!

### Bezahle für CO<sub>2</sub>-Ausstoß!

Auch wer noch so gut auf Nachhaltigkeit beim Wandern achtet, der ökologische Fußabdruck lässt sich nie vollkommen vermeiden. Der CO<sub>2</sub>-Ausstoß, der während einer Fahrt mit der Bahn entsteht, lässt sich auch mit Spenden ausgleichen. Seiten wie [atmosfair.de](http://atmosfair.de) bieten entsprechende Angebote an.



## how to: sustainable 30 km hike

### Respektiere Wild- und Weidetiere!

Als Wanderer ist man Gast in der Natur und sollte sich den tierischen Bewohnern respektvoll gegenüber verhalten. Auch wenn das Füttern mit Brotstücken nur gut gemeint ist, sollte man dies auf keinen Fall tun. Die Tiere können an zu großen Stücken ersticken, durch das falsche Futter krank werden und sogar daran sterben. Zum Schutz der Tiere als auch für sich selbst sollte immer ein gewisser Abstand gewahrt werden, auch auf Fotos mit Blitzlicht sollte verzichtet werden. Am schönsten machen sich Bilder in der Erinnerung und nicht in der Smartphone-Galerie.

### Reiße keine Pflanzen raus!

Unterwegs wahllos Pflanzen rausreißen ist ein absolutes No-Go. In Naturschutzgebieten gilt ein generelles Plückverbot, um die heimische Vegetation zu schützen, doch auch anderen Orts können entsprechende Verbotsschilder ausgewiesen sein. Daran sollte sich auch gehalten werden! Bei Blumen, Sträuchern und Co. Könnte es sich um vom Aussterben bedrohte oder giftige Arten handeln. Ein kleiner Wildblumen-Strauß mit bekannten und häufig vorkommenden Pflanzen stellt oft jedoch kein Problem dar. Trotzdem sollte man sich immer fragen, ob das Blumenpflücken auch wirklich so notwendig ist.

### Nimm keine heimischen Pflanzen oder gar Tiere mit!

Klar, diese Blume sieht besonders schön aus und diese Insekt hat eine interessante Anatomie – trotzdem solltest du die Flora und Fauna so lassen, wie sie ist. Verzichte auf das Herausrupfen von Pflanzen und das Einsammeln von Insekten. Man entfernt sie sonst aus ihrem natürlichen Habitat, was sie zum einen nicht überleben und zum anderen in einer großen Menge zum Ungleichgewicht im Ökosystem führen kann. Also: nur gucken, nicht anfassen!



## how to: sustainable 30 km hike

### Campe legal!

Wer doch einmal längere Wandertouren plant, sollte auch an eine geeignete Übernachtung denken. Für besonders Naturverbundene ist Campen ein richtiges Highlight. Sein Zelt sollte man auf ausgewiesenen Campingplätzen ausbauen, anderen falls sollte bei der örtlichen Forstbehörde und dem Grundstückbesitzer nachgefragt werden. Eine Übernachtung unter freiem Himmel ohne Zelt ist aber generell überall erlaubt. Doch Vorsicht, Naturschutzgebiete und Co. bilden hier eine Ausnahme: Hier ist das Übernachten strikt verboten. Wer dagegen verstößt, kann mit hohen Bußgeldern rechnen.

### Mache kein Lagerfeuer an verbotenen Stellen!

Abends zusammen an einem warmen Lagerfeuer sitzen, davon träumen viele Wanderer. Doch auch hier gibt es einiges an Vorschriften zu beachten. Ein offenes Feuer im Wald ohne Genehmigung ist meist verboten, hierfür muss eine entsprechende Genehmigung im dazu zuständigen Amt beantragt werden. Generell gilt: Das Feuer muss unter ständiger Beobachtung stehen, es dürfen nur natürliche Reste verfeuert werden und beim Verlassen der Feuerstelle muss sichergestellt werden, dass auch wirklich alles gelöscht ist. Vielerorts sind Verbotsschilder für Lagerfeuer angebracht, hieran sollte sich strikt gehalten werden. Bei Missachtung dieser Regelungen kann es zu hohen Geldstrafen kommen, doch nicht nur das – unkontrollierbare Waldbrände können entstehen und die Tier- und Pflanzenwelt vollkommen zerstören.

### Führe deinen Hund an der Leine!

Mit Hunden kann man sehr schön in den Bergen wandern gehen, aber es gibt auch einige Regeln zu beachten. In Naturschutzgebieten, auf Kuhweiden, aber auch in kleinen Gemeinderegionen solltest du deinen Hund anleinen. Er könnte andere Tiere verschrecken oder verscheuchen und deren Lebensräume zerstören. Wenn der kleine Vierbeiner von einer Kuh angegriffen wird, leine ihn sofort ab! Nur so ist es ihm möglich die Flucht zu ergreifen. Am besten aber umgehe Weidegebiete möglichst. Was du sonst noch beachten musst, kannst du bei Tourist-Infos oder in den zuständigen Gemeindeämtern erfragen.



## how to: sustainable 30 km hike

### Vermeide Overtourism!

An beliebten Orten in den Alpen tummeln sich zur Hochsaison regelrechte Menschenmassen auf Wanderwegen. Das hat viele Nachteile. Mit der steigenden Anzahl an Touristen geht auch eine vermehrte Vermüllung und Verschmutzung des Ökosystems einher. Es kann zu Artensterben, Zerstörung der Flora und Fauna, Bodenversiegelungen und Erosionen kommen. Mehr Touristen bedeutet auch mehr Hotels, Restaurants, Parkplätze und Co. Hierfür muss Natur zerstört werden. Zudem werden Dorfstrukturen zerstört, denn oft fällt die Kultur und Heim den Zustrom von Touristen zum Opfer. Nachhaltiger ist es unbekanntere Orte zu bereisen und entdecken.

### Unterstütze die regionale Infrastruktur!

Wenn du schon einmal dort bist, kaufe direkt vor Ort bei Bauernhöfen und kleinen Läden ein. Dort gibt es oft auch Lebensmittel, die man sonst nicht in der Frische und Qualität erhält. Zudem profitieren viele Dörfer auch vom Tourismus, da dort sonst nur sehr wenige Menschen hinkommen. Also eine win-win Situation!

Eine schlaue Alternative zum großen Supermarkt sind außerdem die neuen 24h-Selbstbedienungsläden. Es gibt sie noch nicht überall, aber die Idee verbreitet sich rasant. Diese Läden werden regelmäßig von den Betreiber\*innen aufgefüllt, sodass du jederzeit dorthin gehen kannst und alle Lebensmittel, die du brauchst, einkaufen kannst. Bezahlen geschieht auch selbstständig.



## how to: sustainable 30 km hike

### Gehe nicht in Naturgewässern schwimmen!

Auch wenn es verlockend aussieht, eignen sich Gewässer, die unter Naturschutz stehen nicht zum Schwimmen. Zum einen ist es nicht erlaubt (Baden verboten-Schilder), da die Gewässer unerwartet tief und eiskalt sein können. In vielen Seen und Flüssen gibt es die sogenannten Cyanobakterien (umgangssprachlich: Blaualgen). Sie können starke Reizungen der Haut verursachen. Also: ist das Wasser extrem grün und verunreinigt, halte besser Abstand. Außerdem schadet das Baden dort der heimischen Flora und Fauna und schadet der Wasserqualität.

Hinweise auf Verschmutzungen können sein: sichtbare Einleitungen von Abwasser, landwirtschaftliche Nutzung (z.B. Viehhaltung) in direkter Badegewässernähe, viele Wasservögel auf dem See oder Entenfutterstellen, größere Mengen an Hunde- oder Vogelkot. Genauso solltest du generell keine Naturschutzgebiete betreten.



## how to: sustainable 30 km hike

### Vermeide Toilettengänge in der Natur!

Am angenehmsten und sichersten sind natürlich die guten alten WC-Häuschen, die es oft in Wandergebieten gibt. Wenn du aber im Moment keines findest, solltest du trotzdem ein paar Dinge beachten. An sich dient Kot als Dünger oder Nahrung für Pilze und Milben, was gut ist. Aber im Kot befinden sich auch unzählige Bakterien, Viren, Bazillen, Parasiten und weitere schlechte Inhalte. Diese stellen einen großen Nachteil für die Natur da. Halte Abstand zu Gewässern, um diese nicht zu verschmutzen und nutze kompostierbares Toilettenpapier oder wirf das Taschentuch danach in den Mülleimer. Was sich unschön anhört, aber sehr wichtig für die umliegende Flora und Fauna ist, ist, die eigenen Hinterlassenschaften in einem Loch zu vergraben (10-15cm tief).

### Plogging!

Wandern gehen und nebenbei aktiv etwas für den Umweltschutz tun klingt zu schön um wahr zu sein? Das geht. Plogging ist ein Trend, bei dem während des Joggens Müll eingesammelt wird, das lässt sich auch ganz einfach auf das Wandern übertragen. Alles, was man braucht, ist ein Müllbeutel und eine Greifzange. Und los kann es gehen. Gefundener Müll wird aufgesammelt, eingetütet und letztendlich natürlich entsprechend getrennt entsorgt. So lässt es sich nicht nur mit gutem Gewissen wandern, gleichzeitig kann man auch eine Menge Spaß haben und immer mehr Menschen mit dem Plogging-Fieber anstecken.



## how to: sustainable 30 km hike

### Unterstütze Naturschutzorganisationen für deine Wanderziele!

Nicht nur in Nationalparks, auch in anderen Wandergebieten, setzen sich Naturschutzorganisationen für den Erhalt des Ökosystems ein (BUND, WWF, Greenpeace und viele mehr). Dies geschieht zum Beispiel in Form von Lehrpfaden oder Infotafeln am Wegrand. Zudem ist die Biotoppflege ein wichtiger Bestandteil des Erhalts, dort kannst du auch mithelfen. Die Organisationen können außerdem Kontakte zu Förstern herstellen, wobei man mehr über deren Arbeit erfahren kann. Und auch die Fauna soll nicht unbeachtet bleiben – es gibt viele Schilder, die über die heimischen Tierarten informieren und Tipps geben, wie du sie schützen kannst. Zudem bieten viele Menschen geführte Wandertouren an. Dort werden die bestimmte Aspekte der Natur noch einmal aus einem anderen Blickwinkel gezeigt, auf den du eventuell noch gar nicht geachtet hast. Wenn du Glück hast, kommst du sogar den Tieren noch etwas näher und erhältst die Möglichkeit, niedliche Schafe oder Steinböcke aus der Nähe zu betrachten.

### Lesen Info- und Schautafeln!

Auf vielen Wanderrouten sind Infotafeln aufgebaut. Hier findet man zahlreiche Fakten über die heimische Vegetation, Tierwelt und Geschichte. Wer einen Blick auf diese wirft, wird mit Wissen belohnt, was an andere weitergegeben werden kann und kann einen großen Beitrag für die Umweltbildung (BNE) leisten. Wer die Natur versteht und sich mit ihren zahlreichen Facetten vertraut gemacht hat, ist sich bewusster, warum es sich lohnt, die Umwelt zu schützen und auf seinen eigenen ökologischen Fußabdruck zu achten.



## how to: sustainable 30 km hike

### Begehe nur ausgeschilderte Wege!

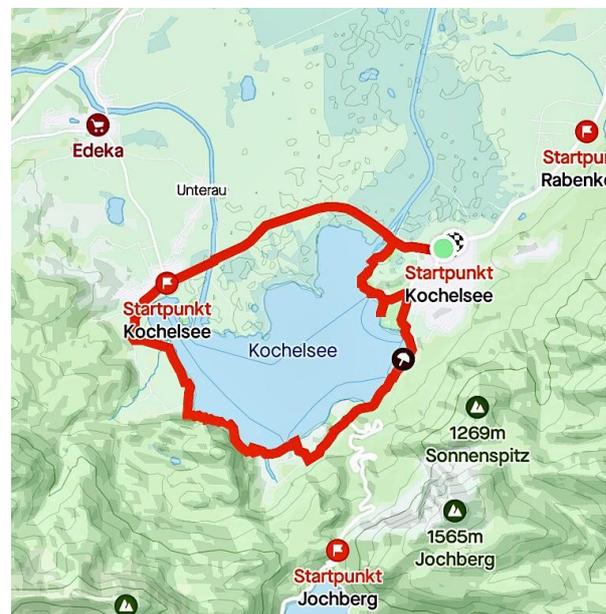
Bleibe auf ausgewiesenen Wanderrouten. Wer vom Weg abweicht, schadet der natürlichen Vegetation und der Tierwelt. Besonders in der Balz- und Brutzeit, sowie im Winter ist es wichtig, die Waldbewohner nicht zu stören. Ein absolutes No-Go ist es in abgesperrten Naturschutzgebiete hineinzustapfen. Wer von der Route abweicht, bringt nicht nur andere in Gefahr, sondern vor allem auch sich selbst. Steinschläge, Lawinen oder umgestürzte Bäume sind nur einer der wenigen Dinge die eine Gefahr werden können.

### Schalte Strom und Wlan zuhause aus!

Habe ich den Herd jetzt ausgeschaltet oder doch nicht? Jeder hat sich doch schon einmal diese Frage gestellt. Um Strom zu sparen, solltest du alle elektrischen Geräte, wenn möglich, abstellen bzw. den Stecker herausziehen. Auch das Wlan kann ausgeschaltet werden. Das vergisst man gerne mal, es ist aber wichtig. Die Stand By-Funktion bei vielen Geräten ist leider nicht so wirksam, weil es trotzdem viel Strom zieht. Außerdem geht der Akku schneller leer.

### Benutze digitale Karten!

Bei einer Wanderung in unbekanntenen Orten gehört eine Karte für eine bessere Orientierung zur Grundausstattung. Für Print-Karten wird Papier benötigt, welches nach seinem erfüllten Zweck oft im Abfalleimer landet. Um weniger Ressourcen zu verbrauchen und Müll zu vermeiden, lohnen sich digitale Karten. Hierfür finden sich geeignete Apps für das Handy, die sich im Vorhinein herunter geladen werden und offline, während der Wanderung, genutzt werden können.



## how to: sustainable 30 km hike

### Sei zur richtigen Zeit am richtigen Ort!

Wandern gehen kannst du immer und überall, nur eben nicht gleichzeitig. Was bedeutet das? Man sollte zur richtigen Zeit im Jahr wandern gehen. Die Brut- und Nistzeit von Vögeln in Deutschland dauert laut Bundesnaturschutzgesetz (BNatSchG) vom 26. Februar bis zum 1. März. In dieser Zeit darfst du nicht auf bestimmte Flächen gehen. Welche das sind, kannst du auf Schildern in dieser Gegend sehen. Wähle also eine andere Wanderroute und meide das geschützte Gebiet. Das Gleiche gilt auch für geschützte Vegetation. Diese darf nicht beschädigt werden, gehe also eventuell nicht auf diese eine Wiese und nimm lieber einen anderen Weg.

### Nimm dir die Zeit, die du brauchst!

Wandern ist zwar eine Sportart, sollte aber auch entspannend wirken. Nimm dir genug Zeit, um die Natur zu genießen. Schau dir die eine Pflanze doch mal genauer an und bleib doch noch ein bisschen länger auf dem Gipfel. Nur durch die Selbsterfahrung lernt man, die Umwelt richtig wahrzunehmen und wertzuschätzen. Sie ist so einzigartig und vielseitig, dass man gar nicht alle Aspekte von ihr erfassen kann. Umso wichtiger ist es deshalb, sich mehr auf die kleinen Sachen zu konzentrieren. Das Staunen über die Natur hat auch einen psychologischen Aspekt – man nimmt Dinge besser wahr und entwickelt Respekt, ja fast schon eine gewisse Ehrfurcht, vor der Umwelt. Diese Beruhigung und Gelassenheit, die das Staunen bewirkt, ist für uns Menschen unersetzlich. Man vergisst den Stress des Alltags und die Probleme, die einem gerade im Kopf umherschwirren, denn du lebst im Moment und konzentrierst dich nur auf die Schönheit deiner Umgebung.

### Hab ganz viel Spaß! Wandern erweitert deinen Horizont, stärkt deine Sinne und ist einfach schön!