
Nachhaltigkeit im Sport

Petra Jansen • Ralf Roth
Hrsg.

Nachhaltigkeit im Sport

Das Lehrbuch für Studierende und
Fachkräfte der Sport- und
Nachhaltigkeitswissenschaften



Springer Spektrum

Hrsg.

Petra Jansen
Institut für Sportwissenschaft
Universität Regensburg
Regensburg, Deutschland

Ralf Roth
Institut für Outdoor Sport und
Umweltforschung
Deutsche Sporthochschule Köln
Köln, Deutschland

ISBN 978-3-662-71202-3

ISBN 978-3-662-71203-0 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-71203-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2025

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © satrio / Generated with AI / Stock.adobe.com

Planung/Lektorat: Ken Kissinger

Springer Spektrum ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Vorwort von Felix Neureuther

Meine Jahre als Profi-Skirennläufer waren eine unglaubliche Reise – voller Leidenschaft, Herausforderungen und unvergesslicher Momente. Gemeinsam mit Freunden, in harten Trainings, packenden Wettkämpfen und abenteuerlichen Reisen durfte ich erleben, was es heißt, mit vollem Herzen im Wintersport zu stehen. Dabei wurde mir immer klarer: Unsere Umwelt und Gesellschaft verändern sich fortlaufend.

Schon als Kind lehrten mich meine Eltern, die Bergwelt zu lieben und zu respektieren. Diese Haltung führte mir vor Augen, dass Sport weit mehr ist als nur Wettkampf. Er trägt die Verantwortung, nachhaltige Wege zu finden, um unsere beeindruckende Bergnatur und den Sport, den wir alle so schätzen, für kommende Generationen zu bewahren.

Als Eltern wünschen wir uns, dass unsere Kinder in einer Welt aufwachsen, in der Bewegung, Spiel und Natur selbstverständlich sind. Sport schenkt Freude, stärkt die Gesundheit und vermittelt Werte wie Fairness, Respekt und Teamgeist. Gleichzeitig fordert der Sport einen verantwortungsvollen Umgang mit unserer Umwelt – ob bei Sportanlagen, Veranstaltungen oder dem Verbrauch von Ressourcen. Genau darin liegt die Chance: Sport kann der Motor für positive Veränderungen sein.

Die Fragen, die uns bewegen, sind einfach, aber wichtig: Wie schützen wir die Natur, während wir den Sport für zukünftige Generationen bewahren? Wie öffnen wir den Zugang zu Bewegung und Natur für alle, besonders für die Jugend? Wie vereinen wir die Bedürfnisse des Sports mit den Zielen des Klima-, Natur- und Umweltschutzes? Und wie kann der Sport als Vorbild für eine nachhaltige Gesellschaft wirken?

Dieses Fachbuch bietet wertvolle Einblicke für sportbegeisterte Studierende, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Entscheidungsträger. Es zeigt, wie eng Nachhaltigkeit und Sport miteinander verknüpft sind und beleuchtet Herausforderungen, Chancen und praktische Lösungen – von ökologischen und gesellschaftlichen bis hin zu wirtschaftlichen Aspekten. Es bietet klare Argumente und inspirierende Visionen für eine nachhaltige Zukunft im und durch den Sport.

Lassen Sie uns gemeinsam diesen Weg gehen – mit Leidenschaft, Mut und der Freude, die uns alle verbindet.

Felix Neureuther

Vorwort der Herausgeberin und des Herausgebers

Dieses Buch präsentiert wissenschaftlich aktuelle Themen der Nachhaltigkeitsbestrebungen im Sport im deutschsprachigen Raum. Es ist dabei sowohl inhaltlich als auch methodisch facettenreich. Viele Forscher und Forscherinnen konnten für einen Buchbeitrag gewonnen werden, die zu einem Aspekt des Themas im deutschsprachigen Raum geforscht und publiziert haben bzw. das Thema der Nachhaltigkeit im Sport in der Praxis umsetzen. Die Komplexität des Themas wird in diesem Buch sichtbar.

Wir haben das Buch in drei große Teile gegliedert. So werden im ersten Teil des Buches ökonomische und ökologische Aspekte behandelt und im zweiten Teil Aspekte, die vermehrt das Individuum betreffen. Im dritten Teil des Buches steht die Implementierung der Nachhaltigkeit im Sport im Mittelpunkt. Durch diese drei Teile wird der Vielfältigkeit des Themas Ausdruck verliehen.

Jedem Leser und jeder Leserin wird die Möglichkeit geboten, sich aufgrund der zahlreichen Referenzen und der Lerneinheiten am Ende jedes Kapitels mit einem Thema intensiv auseinanderzusetzen.

Regensburg und Köln
Februar 2025

Petra Jansen
Ralf Roth

Inhaltsverzeichnis

1 Nachhaltigkeit und Sport	1
Ralf Roth und Petra Jansen	
1.1 Nachhaltigkeit und Sport – Eine Einführung	2
1.2 Ursprung des Nachhaltigkeitsbegriffs	3
1.3 Nachhaltigkeit im Sport	7
1.4 Innere Nachhaltigkeit im Sport	13
1.5 Fazit und Ausblick	16
1.6 Lerneinheit	16
Literatur	17
Teil I Ökologische und ökonomische Aspekte der Nachhaltigkeit im Sport	
2 Die Strategie als Schlüssel zu ganzheitlicher Nachhaltigkeit im Sport	23
Alice Berger und Klaus Reuter	
2.1 Gemeinsames Verständnis von Nachhaltigkeit	23
2.2 Nachhaltigkeit im Sport: Vom Flickenteppich zur ganzheitlichen Herangehensweise	24
2.3 Beispiele aus dem Sport	34
2.4 Fazit und Ausblick	37
2.5 Lerneinheit	37
Literatur	38
3 Outdoorsport und Sportökologie	41
Ralf Roth und Stefan Türk	
3.1 Die Bedeutung der Sportökologie	41
3.2 Spannungsfeld Outdoorsport und Ökologie	42
3.3 Umweltauswirkungen von Outdoorsport	45
3.4 Umweltverträglicher Outdoorsport	48
3.5 Naturerfahrung durch Outdoorsport	54
3.6 Fazit und Ausblick	55
3.7 Lerneinheit	56
Literatur	56

4 Sportökonomie: Steuerung und Management von Umweltverhalten im Sport	59
Pamela Wicker und Christian Zierke	
4.1 Nachhaltigkeit und Sportökonomie	59
4.2 Umweltfreundliches Verhalten im Sport	61
4.3 Monetarisierung von Umweltauswirkungen	67
4.4 Management und Steuerung von Umweltverhalten im Sport	69
4.5 Fazit und Ausblick	72
4.6 Lerneinheit	72
Literatur	73
5 Sportveranstaltungen – Nachhaltigkeit steuern, umsetzen und messen	75
Lena Bernheine und Verena Römisch	
5.1 Bedeutung der Nachhaltigkeit bei Sportveranstaltungen in Deutschland	75
5.2 Das Projekt Nachhaltige Sport[groß]veranstaltungen in Deutschland	76
5.3 Nachhaltigkeit bei Sportveranstaltungen – Begriffsabgrenzung und theoretischer Hintergrund	77
5.4 Implementierung und Operationalisierung eines Nachhaltigkeitsmanagements bei Sportveranstaltungen	79
5.5 Herausforderungen und Handlungsempfehlungen	89
5.6 Fazit und Ausblick	90
5.7 Lernfragen	90
Literatur	91
6 Grüne Spiele, rote Bilanz? Die (Nicht-)Nachhaltigkeit der Olympischen Spiele	93
Sven Daniel Wolfe, David Gogishvili und Martin Müller	
6.1 Einleitung: Grünere Spiele	93
6.2 Vermächtnis und Nachhaltigkeit: Was ist der Unterschied?	95
6.3 Ökologische Nachhaltigkeit	96
6.4 Soziale Nachhaltigkeit	98
6.5 Wirtschaftliche Nachhaltigkeit von Mega-Events	99
6.6 Fazit und Ausblick	103
6.7 Lerneinheit	103
Literatur	104
7 Nachhaltigkeit im Sporttourismus	107
Alexander Hodeck, Claude Sobry, Derek van Rheenen und Olivier Naria	
7.1 Grundlagen zur Nachhaltigkeit im Sport	107
7.2 Beispiele für nachhaltigen Sporttourismus	114
7.3 Fazit und Ausblick	119
7.4 Lerneinheit	119
Literatur	120

8 Die Bedeutung nachhaltiger Sportstätten	123
Jutta Katthage	
8.1 Nachhaltigkeit und Nutzen von Sportplätzen	123
8.2 Das Konzept der Ökosystemleistungen	126
8.3 Fazit und Ausblick	131
8.4 Lerneinheit	132
Literatur	132
 Teil II Nachhaltigkeit und Sport auf der individuellen Ebene	
9 Auswirkungen der Klimakrise auf die Gesundheit von Sportlerinnen und Sportlern	137
Sven Schneider und Xenia Rolof	
9.1 Ausgangslage	137
9.2 Sportspezifische Benefits der Klimaveränderungen	144
9.3 Modell zur Prävention klimaassozierter Gesundheitsrisiken im Sport	145
9.4 Fazit und Ausblick	152
9.5 Lerneinheit	153
Literatur	153
10 Nachhaltige, vegane Ernährung im Sport zwischen Fakt und Fiktion – Ein Spannungsfeld zwischen Evidenz und Eminenz	155
Katharina C. Wirnitzer	
10.1 Nachhaltig vegan	156
10.2 Die Notwendigkeit einer eindeutigen Terminologie	156
10.3 Gesund vegan	158
10.4 Vegan im Sport	159
10.5 Nachhaltige, vegane Ernährung in Alltag und Sport beginnt am (eigenen) Teller	171
10.6 Zusammenfassung: Gesunde nachhaltig-vegane Ernährung im Sport	172
10.7 Fazit und Ausblick	174
10.8 Lerneinheit	175
Literatur	175
11 Soziale Nachhaltigkeit im Leistungssport: Barrieren bei der Prävention interpersoneller Gewalt und Förderung von mentaler Gesundheit	181
Laurie Schwab und Philipp Röthlin	
11.1 Soziale Nachhaltigkeit und Leistungssport	181
11.2 Interpersonelle Gewalt im Leistungssport	181
11.3 Mentale Gesundheit im Leistungssport	183
11.4 Maßnahmen zur Gewaltprävention und mentalen Gesundheit	184
11.5 Barrieren zur Gewaltprävention und mentalen Gesundheit	186
11.6 Barrieren überwinden	189

11.7	Fazit und Ausblick	190
11.8	Lerneinheit	191
	Literatur	191
12	Resilienz im Sport	195
	Jana Strahler und Carolin Krupop	
12.1	Stress und Resilienz – Eine Begriffsbestimmung	195
12.2	Ein erweitertes Resilienzmodell	198
12.3	Methoden der Resilienzförderung im Sport.	201
12.4	Implikationen für die Sportpraxis und das erweiterte sportliche Umfeld	206
12.5	Fazit und Ausblick	209
12.6	Lerneinheit	210
	Literatur	211
13	Achtsamkeit im Sport	213
	Darko Jekauc und Milana D'Agostino	
13.1	Die Bedeutung der Achtsamkeit	213
13.2	Theorie der Achtsamkeit	214
13.3	Wirkmechanismen und Programme der Achtsamkeit im Sport.	218
13.4	Empirische Befunde zur Wirksamkeit von Achtsamkeitstraining im Sport.	221
13.5	Fazit und Ausblick	223
13.6	Lerneinheit	223
	Literatur	224
14	Selbstmitgefühl im Sport	227
	Petra Jansen	
14.1	Die Bedeutung von Selbstmitgefühl	227
14.2	Theorie des Selbstmitgefühls	228
14.3	Wissenschaftliche Evidenz für Selbstmitgefühl im Sport	231
14.4	Praxis des Selbstmitgefühls im Sport	235
14.5	Potenziale und Limitationen des Selbstmitgefühlstrainings im Sport	237
14.6	Fazit und Ausblick	238
14.7	Lerneinheit	238
	Literatur	238
15	Charakterstärken im Sport	241
	Nina Ramona Riedl und Stefanie Klatt	
15.1	Charakterstärken – Eine Begriffsbestimmung	241
15.2	Allgemeine Relevanz der Charakterstärken.	244
15.3	Charakterstärken im Kontext Sport und Bewegung.	247
15.4	Implikationen für die Sportpraxis und das erweiterte sportliche Umfeld	249
15.5	Fazit und Ausblick	254
15.6	Lerneinheit	255
	Literatur	255

Teil III Nachhaltigkeit verstehen und implementieren – Impulse aus unterschiedlichen Bereichen

16 Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) im Kinder- und Jugendsport: Bewegen, Bilden, Beteiligen	261
Karen Petry, Katharina Morlang und Laura van Zantvoort	
16.1 Das Bildungspotenzial von Sportvereinen für eine nachhaltige Entwicklung	261
16.2 Die Auseinandersetzung mit den UN-Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDGs) im organisierten Sport	267
16.3 Lerneinheit	275
Literatur	275
17 Nachhaltige Sportartikel – Gutes Equipment, gutes Gewissen?	279
Hilke Anna Patzwall und Maité Angleys	
17.1 Kurze Geschichte der Sportartikelindustrie	279
17.2 Nachhaltigkeit in der Sportartikelbranche – ein selbstkritischer Blick	281
17.3 Menschenrechte	285
17.4 Umweltschutz	290
17.5 Kooperationen und Bildung für nachhaltige Entwicklung: Hersteller, Handel und Sportler und Sportlerinnen in der Verantwortung	296
17.6 Der mögliche Transformationsweg zu einer nachhaltigen Sportartikelindustrie	298
17.7 Fazit und Ausblick	299
17.8 Lerneinheit	300
Literatur	300
18 Impulse aus der Perspektive von Sportverbänden	303
Lilli Schmitt und Stefanie Schulte	
18.1 Verständnis von Nachhaltigkeit im organisierten Sport	303
18.2 Sportorganisationen & Wirkungskreise	306
18.3 Bewusstseinsbildung und Bildungspotenzial in den Strukturen des (organisierten) Sports	307
18.4 Nachhaltigkeitskommunikation	308
18.5 Sport, Nachhaltigkeit & Wirtschaft	310
18.6 Operative Etablierung in der eigenen Organisation	312
18.7 Fazit und Ausblick	315
18.8 Lerneinheit	315
Literatur	315

19 Nachhaltigkeit im Sport am Beispiel des Unternehmens	
SPORTFIVE Germany GmbH	317
Max Sorst	
19.1 Nachhaltigkeitsstrategie SPORTFIVE	317
19.2 Unser Nachhaltigkeitsverständnis, unsere Haltung und Vision	321
19.3 Handlungsfelder und Ziele	322
19.4 Partnerschaften und ihre Wirkung im Fokus	328
19.5 Wirkung und Potenziale von nachhaltigen Partnerschaften	332
19.6 Fazit und Ausblick	335
19.7 Lerneinheit	335
Literatur	335
Stichwortverzeichnis	337

Abkürzungsverzeichnis

BeSS	Bewegung, Spiel und Sport
BNE	Bildung für nachhaltige Entwicklung
CSR	Corporate Social Responsibility
Ds	Deutsche Sportjugend
ISO	International Organization for Standardization
SDGs	Ziele für eine nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals)
WIA	Whole Institution Approach
UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Über die Herausgeberin und den Herausgeber



Prof. Dr. Petra Jansen ist promovierte und habilitierte Psychologin und Lehrstuhlinhaberin für Sportwissenschaft an der Universität Regensburg. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt in der Untersuchung des Zusammenhangs zwischen motorischen, kognitiven und emotionalen Prozessen und der Rolle von Achtsamkeit und Mitgefühl. Ihre neuesten Forschungsarbeiten beschäftigen sich mit der Frage, ob Menschen eine interne Transformation brauchen, um sich nachhaltiger zu verhalten. Sie prägte den Begriff der inneren Nachhaltigkeit, insbesondere für den Sportbereich, mit.



Prof. Dr. Ralf Roth leitet das Institut für Outdoor Sport und Umweltforschung sowie den Masterstudiengang „Sporttourismus und Destinationsmanagement“ an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er erforscht die Entwicklung von Infrastrukturen, Umweltbedingungen und Settings im Outdoor-Sport und deren Einfluss auf Bewegungsverhalten und Sportnachfrage. Mit innovativen Ansätzen begleitet er die nachhaltige Transformation von Sportorganisationen, Destinationen und Großveranstaltungen. Als Vorsitzender des Beirats „Umwelt und Sport“ beim Bundesumweltministerium fördert er den fachlichen Austausch zwischen Wissenschaft, Sport, Wirtschaft und Politik.