



OUTDOOR-KNOW-HOW

Leave No Trace und Hygiene draußen

Die 60 Meter sind 200 Fuß, die 15 bis 20 Zentimeter sind 6 bis 8 Zoll. Der Alpenverein nennt 50 Meter und 5 bis 10 Zentimeter — beide Zahlen belegt.

Outdoorberater

<https://www.outdoorberater.de/know-how/leave-no-trace/>

Stand: 08.10.2026

Herausgeber: Sammltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



Der Ratgeber wird laufend ergänzt — online steht immer die aktuelle Fassung.

Inhalt

1. Wer die sieben Grundsätze aufgestellt hat
2. Was die sieben auf Deutsch heißen
3. Die verbreiteten Zahlen sind amerikanische Zahlen
4. Was deutschsprachige und europäische Stellen nennen
5. Hygieneartikel und Urin
6. Abwasser, Seife und Geschirr
7. Müll — und ein europäischer Grund, der bei Leave No Trace fehlt
8. Feuer
9. Warum ein Wirtschaftswald nicht amerikanisches Staatsland ist
10. Was die sieben Grundsätze nicht sind

KURZ GESAGT

„Leave No Trace“ ist keine allgemeine Redensart, sondern eine Lehre mit Urheber: sieben Grundsätze der US-Organisation Leave No Trace Center for Outdoor Ethics, entstanden aus Programmen amerikanischer Bundesbehörden für amerikanisches Staatsland. Ihre Zahlen sind deshalb amerikanische Zahlen. Die oft zitierten 60 Meter zum Gewässer sind 200 Fuß, die 15 bis 20 Zentimeter Tiefe sind 6 bis 8 Zoll. Der Deutsche Alpenverein nennt für die Alpen 50 Meter und ein 5 bis 10 Zentimeter tiefes Loch, der amtliche schottische Verhaltenskodex 30 Meter für den Urin und eine „flache Grube“ ohne Tiefenangabe, und die schwedische Naturschutzbehörde nennt überhaupt keine Zahl.

200 Fuß

Mindestabstand nach Leave No Trace, umgerechnet 60,96 Meter

6 bis 8 Zoll

Lochtiefe nach Leave No Trace, umgerechnet 15,2 bis 20,3 Zentimeter

50 Meter

Mindestabstand zu Gewässern nach Angabe des Deutschen Alpenvereins

5 bis 10 cm

Lochtiefe nach Angabe des Deutschen Alpenvereins

30 Meter

Abstand zu Gewässern für den Urin nach dem schottischen Verhaltenskodex

Wer draußen übernachtet, trifft zwei verschiedene Arten von Regeln. Die eine kommt vom Gesetzgeber und sagt, ob die Nacht überhaupt erlaubt ist; sie steht im Ratgeber [zum Wildcampen und zu den Trekkingplätzen](#). Die andere sagt, was ein Platz am nächsten Morgen hergibt, und sie kommt nicht vom Gesetzgeber, sondern von einer Organisation in Colorado.

Das ist kein Nebenumstand, sondern der Kern dieser Seite. Die sieben Grundsätze werden im deutschsprachigen Raum häufig zitiert, meist übersetzt, oft mit Zahlen, und fast nie mit der Angabe, woher die Zahlen stammen. Sie stammen aus einem anderen Maßsystem und aus einem anderen Naturraum — und das ändert, wie belastbar sie hier sind.

Wer die sieben Grundsätze aufgestellt hat

Träger der Lehre ist das **Leave No Trace Center for Outdoor Ethics** mit Sitz in Boulder im US-Bundesstaat Colorado, nach eigenen Angaben eine gemeinnützige, steuerbefreite Organisation nach Section 501(c)(3) des US-Steuerrechts. Die Entstehung führt die Organisation selbst auf die wachsende Belastung durch Freizeitnutzung in den 1960er und 1970er Jahren zurück: U.S. Forest Service, National Park Service und Bureau of Land Management verteilten gemeinsam Leitlinien zur Minderung menschlicher Einwirkung auf öffentliches Land. Ende der 1980er Jahre entwickelte der U.S. Forest Service zusammen mit der National Outdoor Leadership School daraus einen förmlichen Lehrplan; 1994 wurde Leave No Trace eine eigenständige gemeinnützige Organisation.

Daraus folgt zweierlei. Erstens: Die Grundsätze sind für *public lands* entwickelt worden — für große, überwiegend wegearme Schutz- und Staatsflächen in Nordamerika, nicht für einen mitteleuropäischen Wirtschaftswald mit Eigentümer, Holzeinschlag und dichtem Wegenetz. Zweitens: Sie sind fremdes geistiges Eigentum. Die Organisation verlangt ausdrücklich, dass beim Nachdruck der sieben Grundsätze die Urheberrechtsangabe mitgeführt wird, und dass sie ohne ihre Prüfung nicht verändert werden.

Diese Seite hält sich daran: Sie nennt die sieben Grundsätze im Original und in der Reihenfolge der Quelle, schreibt sie nicht um und erklärt sie getrennt davon auf Deutsch.

Steckbrief

Grundsatz 1	Plan Ahead & Prepare
Grundsatz 2	Travel & Camp on Durable Surfaces
Grundsatz 3	Dispose of Waste Properly
Grundsatz 4	Leave What You Find
Grundsatz 5	Minimize Campfire Impacts
Grundsatz 6	Respect Wildlife
Grundsatz 7	Be Considerate of Others
Urheber	Leave No Trace Center for Outdoor Ethics, Boulder, Colorado
Abgerufen	8. Oktober 2026

Was die sieben auf Deutsch heißen

Die Kurzerläuterungen der Organisation zu den sieben Grundsätzen sind bewusst knapp und beschreiben in dieser Reihenfolge: vorher Wetter, Vorschriften und Wegzustand prüfen; auf Wegen und tragfähigem Untergrund bleiben, damit Pflanzen und Boden sich erholen können; alles mitnehmen, was man mitgebracht hat, einschließlich Essensresten und Hundekot (der dritte Grundsatz, unten mit seinen [europäischen Grenzen](#)); Steine, Pflanzen und Fundstücke liegen lassen und stattdessen fotografieren; den Kocher dem Feuer vorziehen und Feuer klein, eingefasst und erlaubt halten; Wildtiere aus Entfernung beobachten und nie füttern; und schließlich leise sein, anderen den Weg lassen und Platz für sie frei halten.

Bis hierhin ist nichts daran ortsabhängig. Das wird es mit dem dritten Grundsatz, sobald er konkret wird.

Die verbreiteten Zahlen sind amerikanische Zahlen

Der dritte Grundsatz wird von der Organisation so ausgeführt: Festen menschlichen Kot gibt man in Löcher, die „6 bis 8 Zoll tief“ und „mindestens 200 Fuß“ von [Wasser](#), Lager und Wegen entfernt angelegt werden; das Loch soll 4 bis 6 Zoll Durchmesser haben, mit einer kleinen Schaufel gegraben und am Ende zugedeckt und mit natürlichem Material unauffällig gemacht werden. An einer zweiten Stelle derselben Quelle steht die Entfernungsangabe noch einmal, und zwar mit der einzigen Umrechnung, die die Organisation selbst anbietet: „at least 200 feet (about 70 to 80 adult paces)“ — ungefähr 70 bis 80 Erwachsenenschritte.

Metrische Werte nennt die Quelle an keiner Stelle. Rechnet man um, löst sich das Rätsel der verbreiteten deutschen Zahlen auf: 200 Fuß sind 60,96 Meter, und 6 bis 8 Zoll sind 15,24 bis 20,32 Zentimeter. Die „etwa 60 Meter“ und die „15 bis 20 Zentimeter“, die im deutschsprachigen Raum als Faustregeln umlaufen, sind also keine eigenständigen Empfehlungen und auch keine Messergebnisse. Sie sind gerundete Umrechnungen genau dieser beiden amerikanischen Angaben.

Das macht sie nicht falsch. Es heißt aber: Wer sie zitiert, zitiert eine Regel für amerikanisches Staatsland und nicht eine für Mitteleuropa — und er sollte wissen, dass die hiesigen Stellen andere Zahlen nennen.

Was deutschsprachige und europäische Stellen nennen

Deutscher Alpenverein. Der Verband gibt für die Berge eine eigene, ausdrücklich bezifferte Empfehlung: „Sein stilles Örtchen wähle man mindestens fünfzig Meter abseits jeglicher Gewässer! Nun gräbt man zuerst ein fünf bis zehn Zentimeter tiefes Loch.“ Als Werkzeug nennt er einen kleinen Spaten oder eine Schaufel und hält fest, dass auch Steine oder Äste zum Graben taugen. Nach dem Zugraben wird die Stelle zusätzlich mit Steinen oder Ästen gesichert; benutztes Toilettenpapier wird am besten in einer kleinen Plastiktüte mitgenommen und erst im Notfall mitvergraben. Für Schnee und Hochtouren bleibt das Verfahren gleich, nur mit deutlich tieferen Löchern, weil die Hinterlassenschaft sonst beim nächsten Sonnenschein wieder zu Tage tritt. Dieser Text trägt den Stand 25. April 2023.

Die Zahlen weichen also in beide Richtungen ab: 50 statt rund 61 Meter Abstand, aber nur 5 bis 10 statt 15 bis 20 Zentimeter Tiefe. Das ist kein Rundungsunterschied, sondern beim Loch ein Faktor von etwa zwei bis vier.

Schottland. Der amtliche Verhaltenskodex zum dortigen Zugangsrecht trennt, was Leave No Trace zusammenfasst. Für den Urin nennt er eine Zahl — mindestens 30 Meter von Seen, Flüssen und Bächen, damit das Wasser nicht belastet wird. Für den Kot nennt er keine: Man soll „so weit weg wie möglich“ von Gebäuden, Wegen, offenem Wasser, Flüssen und von Weidetieren gehen und ihn entweder in einer flachen Grube vergraben und die Grassode wieder einsetzen — oder einpacken und mitnehmen. Eine Tiefenangabe steht dort nicht; stattdessen die Ausrüstungsliste: Pflanzkelle, Toilettenpapier, Händedesinfektion und verschließbare Beutel.

Schweden. Die schwedische Naturschutzbehörde beschreibt dasselbe Verfahren ganz ohne Maße: Man darf sein Bedürfnis in der Natur verrichten, wenn in der Nähe keine Toilette ist; man wählt einen Platz weit entfernt von Wasserläufen, Pfaden, Gebäuden und Weidetieren, gräbt eine Grube und deckt danach reichlich mit Erde oder einem großen Stein zu. Toilettenpapier soll vergraben, verbrannt (wenn keine Brandgefahr besteht) oder mitgenommen und in einen Abfalleimer geworfen werden. **Eine Meter-**

oder Zentimeterangabe macht diese Quelle nicht — eine Lücke, die hier bemerkenswert ist, weil sie offenbar beabsichtigt ist.

Dänemark. Die dänische Naturbehörde formuliert für ihre Wälder mit freier Zeltnutzung nur eine Regel zum Thema, die aber unmissverständlich: Den Abfall nimmt man mit nach Hause, „auch das Toilettenpapier“.

Achtung

Tiefer ist nicht automatisch besser, und die beiden Empfehlungen widersprechen sich auch in der Begründung. Leave No Trace empfiehlt, einen Platz mit tiefem, organischem Boden zu suchen, weil die Organismen darin den Abbau übernehmen — nennt aber eine Tiefe von 15 bis 20 Zentimetern, die in vielen Böden unter der biologisch aktivsten Schicht liegt. Der Alpenverein nennt 5 bis 10 Zentimeter und bleibt damit darin. Keine der hier gelesenen Quellen löst diesen Widerspruch auf, und diese Seite entscheidet ihn nicht. Was sich dagegen aus allen vier Quellen gleichlautend ergibt: Abstand zum Wasser halten, zugraben, und das Papier mitnehmen.

Hygieneartikel und Urin

Bei Tampons und Binden ist die Lage eindeutig und in der Quelle hart formuliert: **Sie müssen ausgepackt mitgenommen werden und sollen nicht vergraben werden**, weil sie sich nicht leicht abbauen und Tiere sie wieder ausgraben. Für den Transport schlägt die Organisation einen verschließbaren [Beutel](#) vor, mit Klebeband umwickelt — das schirmt ab und hält diesen Abfall getrennt. Dasselbe gilt für Windeln. Benutzte Menstruationstassen bilden die Ausnahme: Ihr Inhalt darf wie fester Kot in ein Loch, mit denselben Abstands- und Tiefenangaben.

Beim Urin ist die Begründung eine andere als beim Kot, und sie wird selten mitzitiert. Urin hat nach der Quelle wenig direkte Wirkung auf Pflanzen und Boden; das Problem ist das Salz, das Wildtiere anlockt, die daraufhin Pflanzen abfressen und den Boden aufgraben. Deshalb lautet die Empfehlung, auf Steine, Kiefernadeln oder Kies auszuweichen und gegebenenfalls mit Wasser aus der Flasche zu verdünnen. Die 200 Fuß Abstand werden hier mit einer Einschränkung genannt, die im Zitat fast immer wegfällt: Sie gelten gegenüber Wegen, Lagerplätzen, stark genutzten Flächen und Gewässern *mit einem Durchfluss unter 500 Kubikfuß je Sekunde* — umgerechnet rund 14 Kubikmeter je Sekunde. Das ist eine Flussgröße, keine Bachgröße, und sie zeigt, für welche Gewässer diese Regel geschrieben wurde.

Abwasser, Seife und Geschirr

Der dritte Grundsatz deckt auch das Spülwasser ab, und hier ist die Anweisung praktisch verwertbar: **nicht direkt im See oder Bach waschen, sondern Wasser in einem Topf oder Kanister 200 Fuß weg vom Gewässer tragen**, dort mit heißem Wasser, Kraft und nur wenig Seife arbeiten, das Spülwasser durch ein feines Sieb geben und breit verteilt ausschütten. Der Siebinhalt wird mitgenommen, zusammen mit den Essensresten. Die Begründung nennt die Quelle mit: So wird das Betreten der Uferzone vermindert, und Seife und andere Stoffe bleiben aus dem Wasser.

Zur Seife selbst ist die Quelle deutlicher, als die verbreitete Kurzfassung „biologisch abbaubar nehmen“ vermuten lässt: Seife beeinflusse die Wasserqualität von Seen und Bächen *auch dann, wenn sie biologisch abbaubar ist*, weshalb ihr Gebrauch zu minimieren sei. Mit genannt werden Lotion, Sonnenschutz, Insektenmittel und Körperöle als Stoffe, die Wasserstellen belasten. Was das für die Wasserentnahme und die Aufbereitung bedeutet, steht im Ratgeber [über Wasser auf Tour](#).

Müll — und ein europäischer Grund, der bei Leave No Trace fehlt

„Pack it in, pack it out“ ist der bekannteste Satz der Lehre. Zwei Einzelheiten daraus sind weniger bekannt. Zum einen rät die Organisation ausdrücklich davon ab, Abfall zu verbrennen — halb verbrannter oder vergrabener Müll zieht Tiere an und macht den Platz für die Nächsten unbrauchbar. Zum anderen nennt sie den *Mikromüll* als eigene Kategorie: Essenskrümel, Zigarettenstummel, Angelschnur und auch organischer Abfall wie Orangenschalen oder Pistazienschalen.

Die schwedische Naturschutzbehörde nennt für dasselbe Verhalten einen Grund, der in der amerikanischen Quelle nicht vorkommt und in Mitteleuropa unmittelbar einschlägig ist: die **Afrikanische Schweinepest**. Das Virus überlebt nach Behördenangabe lange in der Natur sowie in Fleisch und Wurstwaren von infizierten Tieren, auch wenn das Fleisch eingefroren war. Für Menschen ist es nicht gefährlich, für Wildschweine und Hausschweine hochansteckend. Deshalb ist das liegengelassene Schinken- oder Wurstbrot nicht nur unschön, sondern ein Übertragungsweg — und zwar genau der, der auf einem Lagerplatz am häufigsten entsteht.

Feuer

Der fünfte Grundsatz ist in der Kurzfassung der Organisation knapp: **Kocher benutzen, wenn es möglich ist, und Feuer klein, eingefasst und erlaubt halten**. Welcher [Kocher](#) wofür taugt, steht in der Küchenübersicht. In Europa ist die Rechtsseite davon häufig die engere. Dänemark erlaubt in seinen Wäldern mit freier

Zeltnutzung offenes Feuer nur an eingerichteten Feuerstellen; außerhalb davon ist ein Kocher mit eingeschlossenem Brenner zulässig, wenn der Untergrund gesichert ist, und bei einem allgemeinen Verbot offener Flammen auch dieser nicht. Bremen verbietet in Wald und Flur vom 1. März bis zum 31. Oktober sowohl das Feueranzünden als auch das Rauchen. Die Trekking-Camps im Schwarzwald haben eine Feuerstelle und trotzdem bei Trockenheit ein Verbot.

Praktisch heißt das: Die Ausrüstung, die von dieser Frage unabhängig macht, ist ein Kocher mit geschlossenem Brenner — nicht das Feuerzeug und nicht die Erwartung, dass eine vorhandene Feuerstelle auch benutzt werden darf.

Warum ein Wirtschaftswald nicht amerikanisches Staatsland ist

Der zweite Grundsatz verlangt tragfähigen Untergrund, der dritte 200 Fuß Abstand zu Wasser, Wegen *und* Lager zugleich. Diese drei Bedingungen gleichzeitig zu erfüllen, setzt eine Fläche voraus, auf der man sich weit von allen Wegen entfernen kann — das ist die Ausgangslage, aus der die Lehre entstanden ist. **In einem mitteleuropäischen Wirtschaftswald ist sie häufig nicht gegeben, und zwar aus drei Gründen, die mit der Ethik nichts zu tun haben.**

Erstens hat die Fläche einen Eigentümer, dessen Zustimmung in allen fünf Landesfassungen, die der Ratgeber zum Wildcampen nachgelesen hat, der entscheidende Punkt ist. Zweitens ist das Verlassen des Weges nicht überall vom Betretungsrecht gedeckt — Forstkulturen, Dickungen, Flächen mit Holzeinschlag und gesperrte Flächen sind in mehreren Landeswaldgesetzen ausdrücklich ausgenommen. Drittens gehen in Schutzgebieten die Verbote der jeweiligen Gebietsverordnung vor, und die kennt kein „so weit weg wie möglich“, sondern konkrete Vorschriften für dieses eine Gebiet.

Dasselbe gilt für die Platzwahl. Die Frage, wo ein Zelt stehen sollte, wird vom zweiten Grundsatz nur von einer Seite beantwortet — vom Boden her. Die übrigen Gesichtspunkte, von der Senke über den Gewitterbaum bis zum Abstand zum Fluss, stehen im Ratgeber zur Standortwahl.

Was die sieben Grundsätze nicht sind

Sie sind kein Recht. Keine der hier gelesenen europäischen amtlichen Quellen verweist auf sie, keine macht sie verbindlich, und keine übernimmt ihre Zahlen. Was in Deutschland tatsächlich gilt, steht unter Wildcampen. Wer sie befolgt, hat damit keine Erlaubnis zum Übernachten und keinen Freibrief für ein Feuer. Umgekehrt gilt genauso: Wer eine Erlaubnis hat, ist von den Grundsätzen nicht entbunden — ein Trekkingplatz mit Nutzungsordnung verlangt dasselbe Verhalten noch einmal ausdrücklich, von der Feuerstelle bis zum Müll.

Der Nutzen der Lehre liegt deshalb nicht in ihren Zentimetern, sondern in ihrer Reihenfolge: Erst planen, dann den Untergrund wählen, dann den Abfall, dann das Feuer, dann die Tiere, dann die anderen Menschen. Die Zahlen daneben sind ortsabhängig und müssen aus der Quelle kommen, die für den Ort zuständig ist.

KURZ GEMERKT

Die sieben Grundsätze sind eine fremde, benannte Lehre — zitiert gehören sie mit Urheber, nicht umgeschrieben. Und ihre Zahlen sind Umrechnungen: 200 Fuß und 6 bis 8 Zoll. Für Mitteleuropa nennen die hiesigen Quellen andere Werte oder bewusst keine, und zuständig ist immer die Stelle, die für den Ort zuständig ist.

Quellen

1. [Die sieben Grundsätze, Leave No Trace Center for Outdoor Ethics](#)
10/2026
2. [Dispose of Waste Properly, Grundsatz 3 mit Abstands- und Tiefenangaben](#) 10/2026
3. [Über die Organisation, Sitz, Rechtsform und Entstehung](#) 10/2026
4. [Die Outdoor-Toilette, Deutscher Alpenverein](#) 25.04.2023
5. [Camping, Scottish Outdoor Access Code, Abschnitt zur Notdurft](#)
10/2026
6. [Tälta i naturen, Naturvårdsverket Schweden, Abschnitt Toalettbestyr](#)
10/2026
7. [Fri teltning, Naturstyrelsen Dänemark](#) 10/2026
8. [Waldgesetz für das Land Bremen \(BremWaldG\), § 13](#)
Fassung vom 31.05.2005
9. [Trekking-Camps im Schwarzwald, Hinweis zu Feuerverboten](#) 10/2026