

# Teste Deinen ökologischen Fußabdruck!

**Mit Deinen Schritten die Welt verändern!** Folge den Fußspuren und notiere Dir bei jedem Fuß die Punktzahl, die für Dich zutrifft. Addiere dann Deine Punkte. Vergleiche Deine Gesamtsumme mit der Auswertung auf der Rückseite und Du kannst sehen, wie nachhaltig Dein Lebensstil ist.

## ERNÄHRUNG

- Wie oft isst Du Fleisch und Wurst? .....
- Wie oft isst Du Milchprodukte? .....
- Wie oft kaufst Du Lebensmittel mit diesen Bio-Labeln? .....
- Wie oft versorgst Du Dich mit Produkten aus Deiner Region oder dem eigenen Garten? .....
- Wie oft trinkst Du Leitungswasser anstatt gekaufter Getränke? .....
- Wie häufig wirfst Du Lebensmittel weg? .....
- Wie oft kaufst Du saisonales Obst und Gemüse? .....

**Zwischensumme Ernährung:**



## MOBILITÄT

- Wie viele Kreuzfahrten hast Du in den letzten drei Jahren gemacht? .....
- Wieviel Kraftstoff verbrauchst Du beim Fahren? .....
- Wie oft bist Du in den letzten drei Jahren geflogen? .....
- Wie kommst Du zur Arbeit, Schule oder Ausbildung? .....
- Wie kommst Du zum Einkaufen? .....
- Wie bist Du in der Freizeit unterwegs? .....
- Wie oft setzt Du Dein Auto als Eltern-Taxi ein? .....

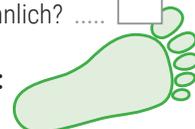
**Zwischensumme Mobilität:**



## ENERGIE

- Praktizierst Du kurzes Lüften (Stoßlüften)? .....
- Mit welcher Temperatur wäschst Du meist Deine Wäsche? .....
- Benutzt Du einen Wäschetrockner? .....
- Wie oft schaust Du Videos online oder per Streaming-Dienst? .....
- Beziehst Du Strom vollständig aus erneuerbarer Energie? .....
- Welche Fläche bewohnst Du (pro Person)? .....
- Wie hoch ist Deine Zimmertemperatur gewöhnlich? .....

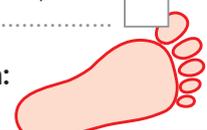
**Zwischensumme Energie:**



## KONSUM

- Wie oft kaufst Du Dir ein neues Handy? .....
- Wie oft kaufst Du Dir neue Kleidung? .....
- Wie lebst Du im Allgemeinen? .....
- Vermeidest Du Produkte und Verpackungen aus Plastik? .....
- Reparierst Du defekte Geräte oder lässt sie reparieren? .....
- Welche elektrischen Küchengeräte hast Du? .....
- Leihst Du Geräte aus oder teilst sie mit anderen, anstatt sie zu kaufen? .....

**Zwischensumme Konsum:**



+  +  +  =

**Gesamtsumme**

## So kannst Du Deinen ökologischen Fußabdruck verkleinern



**Besser essen.** Saisonal, fair, regional und umweltschonend mit weniger Fleisch- und Milchprodukten.



**Gesünder bewegen.** Mehr Fahrrad fahren, zu Fuß gehen und für längere Strecken die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen.



**Abfall vermeiden.** Plastik vermeiden und Produkte reparieren lassen, mieten, teilen, tauschen etc.



**Clever heizen.** Moderate Raumtemperatur, Stoßlüften und flächensparend wohnen.



**Überlegt einkaufen.** Fair, regional und bio kaufen und vor allem Überflüssiges vermeiden.



**Politik verändern.** Mische Dich ein, damit Gesetze, Steuern und Anreize besseres Handeln unterstützen.



**Neues gestalten.** Sich gemeinsam mit anderen in Initiativen und Vereinen engagieren.

## Auswertung Deines ökologischen Fußabdrucks

**Bis 19 Punkte:** Prima, Du lebst bereits heute klimaneutral. Wenn alle so leben würden wie Du, würde **eine Erde** für alle ausreichen.



**20 – 69 Punkte:** Besser als der deutsche Durchschnitt, aber trotzdem bräuchten wir etwa **zwei Erden**, wenn alle so leben würden wie Du.



**70 – 109 Punkte: Drei Erden** wären notwendig, um Deinen Lebensstil aufzufangen. Damit liegst Du im deutschen Durchschnitt. Du kannst noch viel tun, um Deinen Fußabdruck zu verkleinern.



**Ab 110 Punkte:** Wenn alle Menschen so leben würden, bräuchten wir etwa **vier Erden**. Schau Dir bitte noch mal an, wo Du Deinen Fußabdruck verkleinern kannst.

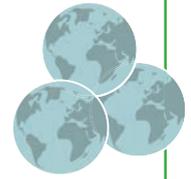


Zur Ermittlung des ökologischen Fußabdrucks beziehen wir uns vereinfachend auf den Ausstoß von Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>), der direkt oder indirekt, z.B. bei der Herstellung von Produkten durch unser Verhalten entsteht. Dein gesamter CO<sub>2</sub>-Ausstoß in den Bereichen Ernährung, Energie, Mobilität und Konsum wird dann in Landfläche umgerechnet (Globale Hektar gha).

Die Erde hat eine Nutzfläche von 13 Mrd. Hektar. Damit stehen bei der derzeitigen Weltbevölkerung von 7,5 Mrd. Menschen durchschnittlich jedem 1,7 gha zur Verfügung.

In Deutschland ...

**benötigt aktuell** jede Person 5,5 gha pro Jahr. Würde dieser Ressourcenverbrauch auf die Weltbevölkerung hochgerechnet werden, würde diese 3,2 Erden benötigen (2013).



**11t**

**verursachen wir pro Person** einen CO<sub>2</sub>-Ausstoß von ca. 11 Tonnen (t) pro Jahr. Im weltweiten Durchschnitt sind es knapp 5 t pro Person und Jahr (2019).

## Die 17 Globalen Nachhaltigkeitsziele (SDGs)



**Spätestens bis 2050** wollen wir nach dem Pariser Klimaabkommen weltweit klimaneutral werden, um den Anstieg der Durchschnittstemperatur auf der Erde zu begrenzen: auf maximal 1,5°C gegenüber der vorindustriellen Zeit.

Das bedeutet, dass wir einen CO<sub>2</sub>-Ausstoß in einer Größenordnung von nur noch 1 t pro Person und Jahr erreichen müssen.

Das restliche CO<sub>2</sub> kann dann durch Pflanzen aufgenommen und dauerhaft im Boden gespeichert werden. Gegenüber 11 t heute ist das noch ein weiter Weg. Umso wichtiger ist es, sofort und Schritt für Schritt eine Reduzierung anzugehen. Auch der längste Weg besteht aus vielen Einzelschritten.



Der Parcours zum ökologischen Fußabdruck ist ein Gemeinschaftsprojekt vom Eine-Welt-Laden Neumarkt und von RENN.mitte.

Stand 07/2020 | Gestaltung: [www.kleinearche.de](http://www.kleinearche.de)

### Geschäftsstelle RENN.mitte

Zukunftsfähiges Thüringen e.V. c/o KoWo-Haus der Vereine  
Johannesstraße 2 | 99084 Erfurt

Telefon: 0361 / 430 203-22

Mail: [mitte@renn-netzwerk.de](mailto:mitte@renn-netzwerk.de)

Web: [www.renn-netzwerk.de/mitte](http://www.renn-netzwerk.de/mitte)

Klimaneutraler Druck auf 100% Recyclingpapier

