

**Kurztest: Schätze Deinen Ökologischen Fußabdruck**  
(Dauer: 15 – 30 Minuten)

**Anweisung:**

1. Jeder der Bereiche bietet Auswahlantworten. Wähle zu jedem Bereich die Antwort aus, die für Dich am ehesten zutrifft. Trage diesen Wert in die rechte Spalte ein.
2. Addiere alle Punktzahlen.
3. Teile die Summe durch 10 und Du erhältst deinen geschätzten Ökologischen Fußabdruck in gha.

		Punkte	Meine Punkte
<b>Ernährung</b>  <b>Ich esse:</b>	keine tierischen Lebensmittel (Milchprodukte, Eier, Wurst, usw. → vegane Ernährung)	<b>1</b>	
	sehr selten tierische Lebensmittel (1-mal pro Woche)	<b>2</b>	
	kein Fisch und kein Fleisch (vegetarische Ernährung)	<b>5</b>	
	täglich tierische Lebensmittel	<b>9</b>	
	mehrmals täglich/ reichlich Fleisch, Eier, Milchprodukte, Wurst usw.	<b>12</b>	
<b>Ernährung (Umgang mit Lebensmitteln)</b>  <b>Ich esse:</b>	<b>grundsätzlich</b> Bio - Lebensmittel aus meiner Region, die je nach Jahreszeit zur Verfügung stehen und werfe nichts weg.	<b>1</b>	
	<b>oft</b> Bio - Lebensmittel aus meiner Region, die je nach Jahreszeit zur Verfügung stehen und habe kaum Verschwendung.	<b>2</b>	
	<b>manchmal</b> Bio - Lebensmittel aus meiner Region, die je nach Jahreszeit zur Verfügung stehen und habe wenig Verschwendung.	<b>4</b>	
	<b>selten</b> Lebensmittel aus meiner Region, die je nach Jahreszeit zur Verfügung stehen. Es sind nicht immer Bio-Lebensmittel und ich werfe öfters etwas weg.	<b>6</b>	
	Mir ist alles egal: Herkunft, Jahreszeit, ob Bio oder nicht Ich werfe auch Lebensmittel weg.	<b>9</b>	
<b>Autofahren (auch Mitfahrer)</b>  <b>Ich bin/fahre:</b>	ohne Auto unterwegs, also zu Fuß, mit Fahrrad, öffentlichen Verkehrsmitteln.	<b>1</b>	
	gelegentlich mit dem Auto (weniger als 8.000 km/Jahr).	<b>3</b>	
	täglich mit dem Auto (8.000 – 16.000 km/Jahr).	<b>5</b>	
	Vielfahrer*in (16.000 – 30.000 km/Jahr).	<b>10</b>	
	Viel- und Weitfahrer*in (mehr als 30.000 km/Jahr).	<b>20</b>	

#### Übung 4: Ökologischer Fußabdruck

<b>Fliegen</b> (4 Kurzflüge = 1 Langflug)	nie	<b>0</b>	
	selten / ab und zu (mal nach 2 /3 /4 ...Jahren Pause)	<b>3</b>	
	1-mal jährlich	<b>13</b>	
	2-3 mal jährlich	<b>30</b>	
	mehr als 3-mal jährlich	<b>50</b>	
<b>Freizeit und Konsum</b>  <b>Ich bin/kaufe:</b>	bescheiden. Ich kaufe gebrauchte Kleidung, selten Neues.	<b>1</b>	
	bedacht. Ich kaufe langlebige und umweltfreundliche Produkte.	<b>5</b>	
	durchschnittlich	<b>7</b>	
	sehr häufig neue Kleidung, Technik, Kosmetik, Möbel, usw.	<b>10</b>	
	verschwenderisch	<b>16</b>	
<b>Wohnen und Heizen</b>  <b>Ich bewohne:</b>	unter 30 m <sup>2</sup> pro Person. (Beispiel: 4 Zimmerwohnung + Küche + Bad mit insgesamt 100 m <sup>2</sup> , bewohnt mit 4 Personen → 25 m <sup>2</sup> pro Person) Es wird sparsam geheizt. Das Haus ist energetisch(energiefreundlich) saniert.	<b>2</b>	
	unter 30 m <sup>2</sup> pro Person. Es wird großzügig geheizt. Das Haus ist nicht saniert.	<b>8</b>	
	etwa 40 m <sup>2</sup> pro Person. Die Raumtemperatur ist etwa 20°. Das Haus ist nicht in allen Bereichen energetisch (energiefreundlich) saniert.	<b>9</b>	
	über 50 m <sup>2</sup> /pro Person. Es wird sparsam geheizt. Das Haus ist energetisch (energiefreundlich) saniert.	<b>12</b>	
	über 50 m <sup>2</sup> /pro Person. Es wird großzügig geheizt. Das Haus ist nicht energetisch (energiefreundlich) saniert.	<b>24</b>	
<b>Sockelbetrag</b>	Der Sockelbetrag steht für Bildung, Gesundheitswesen, Infrastruktur, usw. → Diesen Betrag kannst Du indirekt beeinflussen, z.B. indem Du dich für Energiewende, öffentliche Verkehrsmittel und öko-faire Beschaffung einsetzt.	<b>9</b>	<b>9</b>
	<b>Addiere alle Deine Punkte.</b>		
	<b>Teile anschließend Deine errechnete Summe durch 10 = globale Hektar (gha).</b>		

Schau Dir an, wie viele Erden Du für Deinen Lebensstil benötigst.

→ Arbeitsblatt M-6

Ein nachhaltiger Fußabdruck für Dich wäre **1,6 gha** groß.

Der durchschnittliche Ökologische Fußabdruck pro Person in Deutschland ist **4,8 gha**.

Dieser Fragebogen ist in Anlehnung an ein Arbeitsblatt von Johannes Küster, Brot für die Welt erstellt worden.  
Wir bedanken uns herzlich für die Genehmigung der Nutzung.