



# Test: So groß ist dein ökologischer Fußabdruck



### In welcher Art von Wohnung lebst du?

- in einem freistehenden Haus ..... 40
- in einem Reihen- od. Mehrfamilienhaus .. 20
- in einem Wohnblock mit mehr als 4 Wohnungen ..... 10

### Welche Heizenergie bezieht ihr in deinem Haushalt?

- Strom ..... 30
- Öl ..... 20
- Gas oder Fernwärme ..... 15

### Trennt ihr in eurem Haushalt den Abfall?

- alles (Plastik, Kompost, Papier, Glas, Sondermüll) ..... 0
- nur Glas und Papier werden vom Rest getrennt ..... 20
- nur Glas ..... 30
- gar nicht ..... 40

### Wie viele Stunden täglich benutzt du Unterhaltungs-, Kommunikations- und Informationsmedien (z.B. Fernseher, Computer, Musikanlage)?

- insgesamt 18-24 Std. am Tag ..... 70
- insgesamt 12-18 Std. .... 55
- insgesamt 6-12 Std. .... 40
- insgesamt 3-6 Std. .... 25
- insgesamt 1-3 Std. .... 10
- gar nicht ..... 0

### Wie oft läuft in deinem Haushalt für deine Wäsche die Waschmaschine (eine volle Waschmaschine fasst ca. 5 kg Wäsche)?

- täglich ..... 30
- mehrmals die Woche ..... 25
- einmal die Woche ..... 20
- 1-3-mal im Monat ..... 15
- seltener ..... 5

### Kreuze an, wenn du welche dieser Dinge zur Abfallvermeidung tust:

- Ich nehme zum Einkaufen einen Korb/ eine Stofftasche mit, anstatt dort ein Sackerl zu kaufen. .... - 2
- Ich packe Lunchpakete in Behälter/ Papier, anstatt Alufolie/Plastik. Ich nehme Getränke in der Thermoskanne/ in einer Flasche mit, anstatt mir verpackte Getränke zu kaufen. .... - 2
- Ich repariere alte Dinge oder versuche sie für andere Zwecke weiter zu verwenden bzw. zu verschenken/verkaufen. .... - 2
- Wenn ich die Wahl habe, entscheide ich mich für ein Produkt, das nicht in Kunststoffolie eingepackt ist. .... - 2
- Ich gehe sparsam mit Papier um, indem ich beide Seiten beschreibe/bedrucke. .... - 5

1. Zwischenergebnis:





- Wie groß ist die von dir beanspruchte Wohnfläche? (Gesamtgröße durch Anzahl der Personen im Haushalt)**
- 1-20 m<sup>2</sup> ..... 10
  - 20-40 m<sup>2</sup> ..... 20
  - 40-60 m<sup>2</sup> ..... 30
  - über 60 m<sup>2</sup> ..... 40
- Welche Art von Stromanbieter beliefert deinen Haushalt?**
- ein konventioneller Stromanbieter ..... 15
  - ein Anbieter von „Grünem Strom“ / „Ökostrom“ ..... 10
- Benutzt du Energiesparlampen und machst du das Licht aus, wenn du das Zimmer verlässt?**
- ich mache beides ..... 10
  - ich mache eines von beiden ..... 10
  - davon mache ich nichts ..... 20
- Was machst du mit Elektrogeräten nach ihrem Gebrauche (z.B. Fernseher, Computer, Musikanlage)?**
- Ich schalte das Gerät ganz ab ..... 0
  - Ich schalte es auf „Stand-by“ ..... 20
  - Ich lass es laufen, denn ich könnte es ja bald wieder brauchen ..... 35
- Wie warm ist es in deinem Zimmer im Winter?**
- unter 18° C (Ich muss einen dicken Pulli tragen) ..... 0
  - 18°-20° C (normaler Pulli ist angesagt) ..... 15
  - 20°-22° C (auch ohne Pulli friere ich nicht) ..... 30
  - über 22° C (Ich kann wie im Sommer ein T-shirt tragen) ..... 40
- Wie lange stehst du pro Woche unter der Dusche (1mal baden entspricht 30 min. duschen)?**
- über 2 Std ..... 30
  - 1-2 Std ..... 25
  - 30 min - 1 Std ..... 20
  - unter 30 min ..... 15
  - fast nie ..... 5

- Wie oft isst du Fleisch und Wurstprodukte?**
- mehrmals am Tag ..... 10
  - einmal am Tag ..... 9
  - Jeden zweiten Tag ..... 7
  - 1-3-mal pro Woche ..... 4
  - seltener ..... 2
  - nie ..... 0

- Welche der folgenden Getränke trinkst du am häufigsten?**
- Leitungswasser ..... 1
  - Mineralwasser ..... 2
  - Saft aus der Region (z.B. Apfelsaft) ..... 3
  - Exotischen Saft (z.B. Orangensaft) ..... 8
  - Tee ..... 8
  - Kaffee ..... 8
  - Soft Drinks ..... 12

- Woher kommen die Lebensmittel, die du kaufst, überwiegend?**
- aus meiner Region (Umkreis von ca. 200 km) ..... 0
  - aus mittlerer Entfernung (Umkreis von 800 km, ca. Deutschlandgröße) ..... 5
  - aus Europa ..... 10
  - von anderen Kontinenten ..... 15

- Wo isst du am häufigsten?**
- Ich koche überwiegend zu Hause oder esse bei Freunden ..... 2
  - Ich esse überwiegend in der Kantine/ Mensa ..... 4
  - Ich esse überwiegend im Fast-Food Restaurant bzw. am Imbissstand ..... 8

2. Zwischenergebnis:





**Welche Art von Papier benutzt du überwiegend?**

- weißes Papier/ich achte nicht darauf ..... 20
- Recyclingpapier oder Umweltschutzpapier ..... 0

**Wie oft kaufst du durchschnittlich ein neues Kleidungsstück?**

- einmal die Woche oder öfter. .... 40
- 1-3-mal pro Monat. .... 30
- alle 1-3 Monate ..... 10
- seltener ..... 0

**Von den gekauften Kleidungsstücken sind**

- 3/4 oder mehr ..... - 25
- ca. die Hälfte ..... - 10
- ca. 1/4 ..... - 5
- gar keine ..... 10

**Second - Hand Artikel**

**Wie oft isst du tierische Produkte (Milch, Eier, Käse, Butter)?**

- mehrmals am Tag ..... 10
- einmal am Tag ..... 8
- jeden zweiten Tag ..... 6
- 1-3-mal pro Woche ..... 5
- seltener ..... 3
- nie ..... 0

**Kaufst du deine Lebensmittel frisch oder tiefgefroren/in Konserven?**

- Ich kaufe nur frisch ..... 0
- Ich kaufe mehr frisch als tiefgefroren/ in Konserven ..... 5
- Ich kaufe beides zu gleichen Teilen ..... 10
- Ich kaufe mehr tiefgefroren/ in Konserven als frisch ..... 15

**Kaufst du Lebensmittel aus biologischem Anbau?**

- ausschließlich ..... - 5
- zu 3/4 ..... 2
- zur Hälfte ..... 4
- zu 1/4 ..... 7
- gar nicht ..... 10

**Wie oft isst du Fisch?**

- mehrmals am Tag ..... 10
- einmal am Tag ..... 8
- jeden zweiten Tag ..... 7
- 1-3-mal pro Woche ..... 6
- seltener ..... 4
- nie ..... 0

**In welcher Form kaufst du überwiegend Getränke?**

- in Dosen ..... 10
- im Tetrapack ..... 6
- in Einwegflaschen ..... 4
- in Mehrwegflaschen ..... 2

**Wie viel Geld gibst du für Konsumgüter aus (= alles außer Geld für Wohnung, Essen, Kleidung)?**

- über 200 Euro im Monat ..... 60
- 100-200 Euro im Monat ..... 50
- 50-100 Euro im Monat ..... 30
- 25-50 Euro im Monat ..... 15
- unter 25 Euro im Monat ..... 0

**Wie viel Zeit verbringst du pro Woche in öffentlichen Verkehrsmitteln (Bus, Bahn, U-, S-, Straßenbahn)? (z.B. 5 Tage mit 1 Std. Arbeitsweg (= 2 Std. hin und zurück) (10 Std.) + 5 Tage mit 1/2 Std. Fahrt zu Geschäften/Freunden/Freizeiteinrichtungen (2 1/2 Std.) + ein Wochenendausflug mit insgesamt 3 Std. Fahrt)**

- über 15 Std. .... 30
- 10-15 Std. .... 25
- 7-10 Std. .... 20
- 4-7 Std. .... 15
- 1-3 Std. .... 10
- unter 1 Std. .... 5
- ich benutze nie die öffentlichen Verkehrsmittel ..... 0



**3. Zwischenergebnis:**





- Wie viele Stunden bist du in den letzten drei Jahren geflogen?**
- über 50 Std. .... 80
  - 20-50 Std. .... 70
  - 10-20 Std. .... 60
  - ?  5-10 Std. .... 50
  - ?  3-5 Std. .... 40
  - ?  1-3 Std. .... 30
  - ?  ich bin gar nicht geflogen .... 0
- Wie oft pro Jahr unternimmst du eine längere Reise mit über 3 Übernachtungen?**
- ?  über 10-mal .... 40
  - ?  5-10-mal .... 30
  - ?  3-5-mal .... 20
  - ?  1-3-mal .... 10
  - ?  ich verreise nicht .... 0
- Wo übernachtetest du bei diesen Reisen überwiegend?**
- ?  im Hotel .... 30
  - ?  in einer anderen kommerziellen Unterkunft (z.B. Jugendherberge, Zeltplatz). .... 15
  - ?  bei Freunden/Verwandten. .... 0
- Wie viele km fährst du in der Woche durchschnittlich mit dem Auto (mitfahren zählt auch, aber Reisen mit mehr als 3 Übernachtungen sind ausgenommen)?**
- ?  über 500 km .... 60
  - ?  250-500 km. .... 55
  - ?  100-250 km. .... 50
  - ?  50-100 km .... 45
  - ?  25-50 km .... 40
  - ?  10-25 km .... 30
  - ?  unter 10 km .... 15
  - ?  ich fahre nie mit dem Auto. .... 0

**Wie viele Personen sitzen meistens im Auto, wenn du (mit-)fährst?**

- Ich fahre alleine .... 30
- Ich fahre mit einer Person zusammen .... 15
- Das Auto ist voll. .... 5

**Wie viele km fährst du pro Woche mit dem Motorrad/Moped?**

- über 100 km .... 40
- 50-100 km .... 35
- 25-50 km .... 30
- 10-25 km .... 15
- unter 10 km .... 10
- ich fahre nie Motorrad oder Moped. .... 0

**Wie stark benutzt du Kosmetikartikel?**

- Ich benutze jeden Tag Schminksachen, Parfüm oder Haarspray und Haargel .... 25
- Außer Deo und Körperlotion benutze ich selten zusätzliche Konsumartikel. .... 10
- Ich brauche nichts außer Wasser + Seife ... 0

4. Zwischenergebnis: \_\_\_\_\_

**Zähle nun alle Zwischenergebnisse zusammen:**

- 1. Zwischenergebnis: \_\_\_\_\_
- +
- 2. Zwischenergebnis: \_\_\_\_\_
- +
- 3. Zwischenergebnis: \_\_\_\_\_
- +
- 4. Zwischenergebnis: \_\_\_\_\_

Ergebnis: \_\_\_\_\_

Das Ergebnis ist deine persönliche Ökologischer-Fußabdruck-Punktzahl. Jetzt schau auf die Rückseite, um herauszufinden, wie groß dein persönlicher ökologischer Fußabdruck ist und ob die Erde groß genug für deine Schuhgröße ist.

Viel Spaß dabei wünscht die Latsch! - Berechnungsgruppe der BUNDjugend.





## Auswertung

### 0 - 200 Punkte: Weniger als eine Erde



Herzlichen Glückwunsch! Dein Lebensstil ist nachhaltig. Hätten alle Bewohner der Erde denselben ökologischen Fußabdruck wie du, würde unser Planet genügen, um den Ressourcen- und Energieverbrauch der heutigen Weltbevölkerung zu decken.

### 200 - 400 Punkte: 1 - 2 Erden



Nicht schlecht! Du liegst unter dem deutschen Durchschnitt von 4,8 ha pro Jahr. Aber zur Deckung deines Lebensstils benötigst du immer noch mehr Ressourcen als die Erde für alle Menschen zur Verfügung stellen kann, d. h. mehr als 1,9 ha im Jahr.

### 400 - 600 Punkte: 2 - 3 Erden



Wenn alle so leben würden wie du, bräuchten wir bereits mehr als zweimal die Fläche unserer Erde. Du liegst damit im Bereich des deutschen Durchschnitts, aber weit entfernt von einem nachhaltigen Lebensstil.

### Mehr als 600 Punkte: mehr als 4 Erden

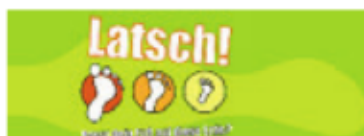


Hätten alle ErdbewohnerInnen denselben Lebensstil wie du, wäre die Erde vermutlich schon kollabiert. Nur weil es „Entwicklungsländer“ gibt, die im Moment noch nicht so viele Ressourcen verbrauchen und Menschen, die bewusst auf einen niedrigen Ressourcen- und Energieverbrauch achten, hast du das Glück, auf dieser Erde im scheinbaren Überfluss zu leben.

## Was ist der ökologische Fußabdruck?

Der ökologische Fußabdruck gibt an, wie groß dein persönlicher Ressourcen- und Energieverbrauch ist. Dieser Verbrauch wird in Landfläche umgerechnet. Schließlich wird für die Gewinnung, Verarbeitung und Entsorgung aller Ressourcen Land benötigt. Bei Transport und Personenverkehr sowie für Strom und Heizung wird CO<sub>2</sub> ausgestoßen, für das man je nach Energieträger eine bestimmte Fläche an Wald pflanzen müsste, damit das klimaschädliche Treibhausgas absorbiert werden kann. Zählt man alle Acker-, Weide, Siedlungs-, Wald- und Meeresfläche zusammen, die du durch dein Verhalten beim Wohnen, bei der Fortbewegung und Ernährung sowie beim Konsum pro Jahr in Anspruch nimmst, erhält man deinen ökologischen Fußabdruck. Im deutschen Durchschnitt beträgt er 4,8 ha. Teilt man die produktive Erdoberfläche allerdings durch die über 6 Milliarden Menschen, die heute auf der Erde leben, wird deutlich, dass bei gerechter Verteilung jedem Erdbewohner nur 1,9 ha pro Jahr zustehen würde. Würden alle so leben wie wir, bräuchten wir aber von der Fläche her über zwei Erden.

**Der ÖFA-Rechner ermittelt nicht nur deinen Fußabdruck, sondern gibt auch Anregungen, wie du deinen Fußabdruck verkleinern kannst.**



Weitere Infos zur ÖFA-Berechnung bei  
Latsch!-Projektbüro  
Rothenburgstr. 16, 12165 Berlin, (030/79706610)  
Mail: latsch@bundjugend.de

