



## Wie groß ist Ihr »Fußabdruck«?

Der ökologische Fußabdruck misst, wie viele Ressourcen Sie verbrauchen.

Ressourcen sind zum Beispiel Wasser, Holz oder Benzin.

Der Fußabdruck ermittelt Verbräuche aus vier Bereichen:

Wohnen, Essen, Mobilität und Konsum.

Beantworten Sie alle Fragen!

Schreiben Sie die Punktzahl auf die dazugehörige Ergebnis-Karte.

### Wohnen und Energie

#### 1. Wo wohnen Sie?

- |   |    |
|---|----|
| ▪ Einfamilien-Haus                      | 30 |
| ▪ Reihen- oder Mehrfamilien-Haus        | 20 |
| ▪ Wohnblock mit 2, 3 oder 4 Etagen      | 10 |
| ▪ Haus mit 5 Etagen und mehr (Hochhaus) | 5  |

#### 2. Womit heizen Sie?

- |                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ▪ Elektroheizung oder (Kohle-)Ofen | 30 |
| ▪ Öl                               | 20 |
| ▪ Gas oder Fernwärme               | 15 |
| ▪ Wärmepumpe                       | 5  |
| ▪ Holz- oder Pellet-Heizung        | 5  |

#### 3. Trennen Sie Müll?

- |                       |    |
|-----------------------|----|
| ▪ ja, alles           | 0  |
| ▪ nur Glas und Papier | 20 |
| ▪ nur Glas            | 30 |
| ▪ nein                | 40 |

#### 4. Wie viele Stunden am Tag nutzen Sie Medien?

- |                     |    |
|---------------------|----|
| ▪ 18 bis 24 Stunden | 70 |
| ▪ 12-18 Stunden     | 55 |
| ▪ 6-12 Stunden      | 40 |
| ▪ 3-6 Stunden       | 25 |
| ▪ 1-3 Stunden       | 10 |
| ▪ gar nicht         | 0  |

#### 5. Wie oft benutzen Sie Ihre Waschmaschine?

- |                         |    |
|-------------------------|----|
| ▪ täglich               | 30 |
| ▪ mehrmals in der Woche | 25 |
| ▪ einmal in der Woche   | 20 |
| ▪ 1 bis 3 Mal im Monat  | 15 |
| ▪ seltener              | 5  |

#### 6. Wie verhalten Sie sich im Alltag?

Sie können auch mehreres ankreuzen.

Rechnen Sie die Punktzahl zusammen.

- |  |   |
|--|---|
| ▪ Wenn ich einkaufe, nehme ich eine Tasche oder einen Beutel mit.<br>Ich kaufe keine Tüten.                                    | 2 |
| ▪ Wenn ich Essen mitnehme,<br>benutze ich dafür eine Dose oder Papier.<br>Ich nehme keine Alu-Folie.                           | 2 |
| ▪ Ich habe meine eigene Flasche immer dabei.<br>Ich kaufe keine verpackten Getränke<br>wie Plastik-Flaschen oder Kaffeebecher. | 2 |
| ▪ Alte Dinge repariere ich.<br>Wenn ich etwas nicht mehr brauche,<br>verkaufe oder verschenke ich es.                          | 2 |
| ▪ Ich spare Papier.<br>Ich drucke wenig aus.   | 2 |
| ▪ Wenn ich etwas ausdrücke,<br>dann auf beiden Seiten.   | 2 |

### 7. Auf wie viel Quadratmetern wohnen Sie?

Wie viel Quadratmeter hat Ihr Zimmer?

Wie viel Quadratmeter haben die Gemeinschaftsräume?

Teilen Sie die Quadratmeter der Gemeinschaftsräume durch die Anzahl der WG-Bewohner!

Rechnen Sie die Größe Ihres Zimmers plus Ihrem Anteil an den Gemeinschaftsräumen zusammen!

- |                          |    |
|--------------------------|----|
| ▪ 1-20 m <sup>2</sup>    | 10 |
| ▪ 20 – 40 m              | 20 |
| ▪ 40 – 60 m <sup>2</sup> | 30 |
| ▪ Über 60 m <sup>2</sup> | 40 |

### 8. Nutzen Sie Ökostrom in Ihrer Wohnung oder WG?

- |        |     |
|--------|-----|
| ▪ Nein | 15  |
| ▪ Ja   | -15 |

### 9. Machen Sie das Licht aus, wenn Sie aus dem Zimmer gehen?

- |             |     |
|-------------|-----|
| ▪ Ja, immer | -10 |
| ▪ Nein, nie | 20  |

### 10. Schalten Sie Geräte wie Fernseher, PC oder Musikanlage aus, wenn Sie sie nicht mehr benutzen?

- |                                  |    |
|----------------------------------|----|
| ▪ Ja, ich mache sie ganz aus.    | 0  |
| ▪ Ich schalte sie auf „Standby“. | 10 |
| ▪ Nein, ich lasse sie laufen.    | 30 |

### 11. Wie warm ist Ihr Zimmer im Winter?

- |  |    |
|--|----|
| ▪ unter 18 Grad,<br>ich habe einen dicken Pulli an | 0  |
| ▪ 18 – 20 Grad                                     | 15 |
| ▪ 20 – 22 Grad                                     | 30 |
| ▪ über 22 Grad, ein T-Shirt reicht                 | 40 |

### 12. Wie lange duschen Sie?

Wie oft duschen Sie in der Woche?

Wie viele Minuten duschen Sie dann?

Rechnen Sie die Minuten zusammen!

- |                      |    |
|----------------------|----|
| ▪ über 1 Stunde      | 30 |
| ▪ halbe bis 1 Stunde | 25 |
| ▪ 15 bis 30 Minuten  | 20 |
| ▪ unter 15 Minuten   | 15 |

## Essen

### 1. Wie oft essen Sie Fleisch oder Wurst?

- mehrmals am Tag 20
- einmal am Tag 16
- jeden zweiten Tag 8
- 1 oder 2 pro Woche 4
- nie 0

### 2. Wie oft essen Sie Fisch?

- mehrmals am Tag 10
- einmal am Tag 8
- jeden zweiten Tag 4
- 1 oder 2 Mal pro Woche 2
- nie 0

### 3. Wie oft essen Sie Produkte von Tieren wie Milch, Eier, Käse, Butter oder Joghurt?

- mehrmals am Tag 15
- einmal am Tag 12
- jeden zweiten Tag 6
- nie 0

### 4. Kaufen Sie Bio-Lebensmittel?

- ja, immer -5
- überwiegend 0
- Hälfte-Hälfte 4
- ab und zu 7
- nie 10

### 5. Woher kommen die Lebensmittel, die Sie überwiegend kaufen?

- aus meiner Region  
(Berlin, Brandenburg) 0
- aus Deutschland 5
- aus Europa 10
- aus anderen Kontinenten 15

## 6. Wo essen Sie meistens?

- Ich koche viel zu Hause oder esse bei Freunden. 2
- Ich esse meistens in der Kantine. 4
- Ich esse überwiegend am Imbiss-Stand. 8

## 7. Kaufen Sie frische Lebensmittel?

- Ja, ich kaufe nur frisch. 0
- Ich kaufe mehr frische als tiefgefrorene Lebensmittel oder Konserven. 5
- Ich kaufe etwa gleich viel frische und tiefgefrorene Lebensmittel. 10
- Ich kaufe mehr tiefgefrorene Lebensmittel oder haltbare Konserven. 15

## 8. Was trinken Sie meistens?

Sie können auch mehreres ankreuzen.

Rechnen Sie die Punktzahl zusammen.

- Leitungswasser 1
- Mineralwasser 2
- Saft aus der Region z.B. Apfelsaft 3
- Orangensaft u. ä. 8
- Kräuter- und Früchtetee 3
- Tee aus anderen Kontinenten z.B. Schwarztee 6
- Kaffee 8
- Cola, Limonade 12

## 9. Wie kaufen Sie überwiegend Getränke?

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

## Mobilität

### 1. Wie viele Kilometer fahren Sie in der Woche in einem Auto mit?

Zum Beispiel mit einem Fahrdienst.

Reisen mit mehr als 3 Übernachtungen sind damit nicht gemeint.

- über 100 km 45
- 50 bis 100 km 35
- 25 bis 50 km 25
- 10 bis 25 km 15
- unter 10 km 10
- Ich fahre nie mit dem Auto. 0

### 2. Wie viele Personen sitzen im Auto, wenn Sie mitfahren?

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

### 3. Wie lange sind Sie pro Woche in öffentlichen Verkehrsmitteln?

Zum Beispiel im Bus, U-Bahn, S-Bahn, Straßenbahn.

Rechnen Sie die Zeiten für Arbeitsweg und private Wege zusammen!

- über 15 Stunden 30
- 10 bis 15 Stunden 25
- 7 bis 10 Stunden 20
- 4 bis 7 Stunden 15
- bis 3 Stunden 10
- gar nicht 0

### 4. Sind Sie im letzten Jahr geflogen? Wie lange?

- über 20 Std. 60
- 10–20 Std. 50
- 5–10 Std. 40
- 1–5 Std. 30
- gar nicht 0

**5. Wie oft machen Sie eine Reise mit über 3 Übernachtungen im Jahr?**

- über 10 Mal 40
- 5 bis 10 Mal 30
- 3 bis 5 Mal 20
- 1 bis 3 Mal 10
- Ich verreise nicht. 0

**6. Wo übernachten Sie bei diesen Reisen überwiegend?**

- im Hotel 30
- in einer Jugendherberge  
oder Camping 15
- bei Freunden oder Verwandten 0

## Einkaufen/Konsum

### 1. Wie viel Geld geben Sie für besondere Sachen aus?

Das Geld für Miete, Essen und Kleidung ist damit nicht gemeint.

- |                          |    |
|--------------------------|----|
| ▪ 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  |

### 2. Benutzen Sie Recycling-Papier?

- |        |    |
|--------|----|
| ▪ ja   | 5  |
| ▪ nein | 10 |

### 3. Wie oft kaufen Sie neue Kleidung?

- |                                  |    |
|----------------------------------|----|
| ▪ einmal in der Woche oder öfter | 40 |
| ▪ 1 bis 3 Mal im Monat           | 30 |
| ▪ 1 Kleidungsstück in 3 Monaten  | 10 |
| ▪ seltener                       | 5  |

### 4. Kaufen Sie auch Second-hand-Kleider?

- |                       |     |
|-----------------------|-----|
| ▪ Ja, überwiegend     | -20 |
| ▪ Ja, etwa die Hälfte | -10 |
| ▪ Ja, manchmal        | 5   |
| ▪ nein                | 10  |

### 5. Welche Kosmetik brauchen Sie?

- |  |    |
|--|----|
| ▪ Ich benutze jeden Tag Schminke,<br>Parfum oder Haarspray | 25 |
| ▪ Ich benutze meist nur Seife,<br>Deo und Duschbad         | 10 |
| ▪ Ich benutze nur Wasser.                                  | 0  |

Die Informationen zum »Fußabdruck« sind aus dem Gemeinschaftsprojekt von FairBindung e.V. (Berlin) und Konzeptwerk Neue Ökonomie e.V. (Leipzig).

Der Text in Leichter Sprache ist vom Projekt »unser Klima« vom Verein die reha e.v..