



		Punkte	Ø in D	Dein ÖF
Ernährung (Tiere)	keine tierischen Lebensmittel (vegan)	1		
	sehr selten tierische Lebensmittel (einmal pro Woche)	3		
	kein Fleisch und Fisch (vegetarisch)	5		
	täglich tierische Lebensmittel	8	8	
	mehrmals täglich, reichlich Fleisch, Eier und Milchprodukte	12		
Ernährung (Umgang)	regional-saisonal, bio und nichts Wegwerfen	1		
	oft regional-saisonal, bio, kaum Verschwendung	2		
	manchmal regional-saisonal, bio, wenig Verschwendung	4		
	selten regional-saisonal, kaum bio, öfters Wegwerfen	6	6	
	Herkunft, Jahreszeit, Erzeugung egal, viel Wegwerfen	9		
Wohnen & Heizen	unter 30 m <sup>2</sup> /Person, sparsames Heizen, energetisch saniert	2		
	unter 30 m <sup>2</sup> /Person, großzügig Heizen, nicht saniert	8		
	etwa 40 m <sup>2</sup> /Person, ca. 20 °C, durchschnittliche Sanierung	10	10	
	über 50 m <sup>2</sup> /Person, sparsames Heizen, energetisch saniert	12		
	über 50 m <sup>2</sup> /Person, großzügig Heizen, nicht saniert	24		
Autofahren	mobil zu Fuß, mit Fahrrad und ÖPNV, ohne Auto	1		
	gelegentliche Autofahrten (weniger als 8000 km/Jahr)	3		
	tägliche Autofahrten (8000-16000 km/Jahr)	5	5	
	Vielfahrer (16000-30000 km/Jahr)	10		
	Viel- und Weitfahrer (über 30000 km/Jahr)	20		
Langstreckenflüge (4 kurz = 1 lang)	nie	0		
	selten (weniger als 1 mal jährlich)	3	3	
	1 mal jährlich	13		
	2-3 mal jährlich	30		
	mehr als 3 mal jährlich	50		
Konsum	bescheiden (tauschen, gebraucht kaufen, selten Neues)	1		
	bedacht (langlebige, umweltfreundliche Produkte)	4		
	durchschnittlich	6	6	
	große Einrichtung, sehr häufig neue Kleidung und Technik	10		
	hohes Einkommen und verschwenderischer Konsum	16		
Sockelbetrag	Der Sockelbetrag steht für Infrastruktur, Bildung, Gesundheitswesen, usw.. Diesen Betrag kannst Du indirekt beeinflussen, z.B. indem Du Dich für Energiewende, öffentliche Verkehrsmittel und öko-faire Beschaffung einsetzt.	9	9	9
			47	
	Punkte geteilt durch 10 = globale Hektar (gha)		4,7	

- 1) Wähle die 6 Antworten aus, die für Dich am ehesten zutreffen. Trage den Wert rechts ein.
- 2) Zähle die 7 Zahlen zusammen.
- 3) Teile das Ergebnis durch 10. Das ist Dein geschätzter ökologischer Fußabdruck.

Ein nachhaltiger Fußabdruck wäre 1,6 gha groß. Eine etwas genauere Schätzung mit interessanter Illustrierung und guten Tipps zur Fußabdruck-Verkleinerung findest Du auf: [www.fussabdruck.de](http://www.fussabdruck.de)

---

# All we need – Glücklich mit fairem Fußabdruck?

---

Workshop Arbeitsblatt: © Johannes Küstner, Brot für die Welt

---

## Der Ökologische Fußabdruck

Die Natur stellt uns alles zur Verfügung, was wir zum Leben brauchen. Der Ökologische Fußabdruck übersetzt den Naturverbrauch in Fläche (globale Hektar = gha). So kann man gut vergleichen, wie viel Fläche eigentlich verfügbar ist, wie viel wir schon nutzen und auch, wer wie viel verbraucht.

## Teste Deinen Fußabdruck bei [www.fussabdruck.de](http://www.fussabdruck.de)

Mein Fußabdruck:

---

## Globale Unterschiede

Der Kuchen ist nicht gleich verteilt. Ernährungsgewohnheiten, Siedlungsstrukturen, klimatische Bedingungen und vor allem der materielle Wohlstand entscheiden über die Größe des Fußabdrucks und erklären Unterschiede zwischen Ländern. Bei den Pro-Kopf-Durchschnittswerten ist zu bedenken, dass es auch innerhalb eines Landes teilweise große Unterschiede gibt.

---

## Glücklich mit fairem Fußabdruck

Wir sollten die Naturressourcen so nutzen, dass alle Menschen, ein gutes Leben führen können.

- Welche nichtmateriellen Werte sind mir für mein Leben besonders wichtig?
  
  - Was kann ich in meinem Leben ändern, das mich zufriedener macht und gleichzeitig meinen Fußabdruck verkleinert?
  
  - Wie kann ich mich politisch für einen fairen Fußabdruck einsetzen?
-