

TEST: So groß ist Ihr ökologischer Fußabdruck  **Part 1**

Mit dem ökologischen Fußabdruck können Sie die Größe Ihres persönlichen Ressourcen- und Energiegebrauchs errechnen. Der ermittelte Verbrauch wird in Landfläche umgerechnet.

In welcher Art von Wohnung leben Sie? <input type="checkbox"/> in einem freistehenden Haus 40 <input type="checkbox"/> in einem Reihen- oder Mehrfamilienhaus 20 <input type="checkbox"/> in einem Wohnblock mit mehr als 4 Wohnungen 10	Welche Art von Stromanbieter beliefert ihren Haushalt? <input type="checkbox"/> ein konventioneller Stromanbieter 15 <input type="checkbox"/> ein Anbieter von „Grünem Strom /Ökostrom“ -10
Wie groß ist ihre beanspruchte Wohnfläche? (Gesamtgröße durch Anzahl der Personen im Haushalt) <input type="checkbox"/> 1 – 20 m ² 10 <input type="checkbox"/> über 60 m ² 40 <input type="checkbox"/> 20 – 40 m ² 20 <input type="checkbox"/> 40 – 60 m ² 30	Welche Heizenergie beziehen Sie in ihrem Haushalt? <input type="checkbox"/> Strom 30 <input type="checkbox"/> Öl 20 <input type="checkbox"/> Gas oder Fernwärme 15
Wie warm ist es in ihrem Zimmer im Winter? <input type="checkbox"/> unter 18°C (Ich muss einen dicken Pulli tragen.) 0 <input type="checkbox"/> 18° - 20°C (Normaler Pulli ist angesagt.) 15 <input type="checkbox"/> 20° - 22°C (Auch ohne Pulli friere ich nicht.) 30 <input type="checkbox"/> über 22°C (Ich kann ein T-shirt tragen.) 40	Benutzen Sie Energiesparlampen und löschen Sie das Licht, wenn Sie das Zimmer verlassen? <input type="checkbox"/> Ich mache beides. -10 <input type="checkbox"/> Ich mache eins von beiden. 10 <input type="checkbox"/> Davon mache ich nichts. 20
Wie viele Stunden täglich benutzen Sie Unterhaltungs- und Kommunikationsmedien (z.B. Fernseher, PC, Musik,..)? <input type="checkbox"/> insgesamt 18 – 24 Std am Tag 70 <input type="checkbox"/> insgesamt 12 – 18 Std 55 <input type="checkbox"/> insgesamt 6 – 12 Std 40 <input type="checkbox"/> insgesamt 3 – 6 Std 25 <input type="checkbox"/> insgesamt 1 – 3 Std 10 <input type="checkbox"/> gar nicht 0	Was machen Sie mit Elektrogeräten nach ihrem Gebrauch (z.B. Fernseher, Computer, ...)? <input type="checkbox"/> Ich schalte das Gerät ganz ab. 0 <input type="checkbox"/> Ich schalte es auf „Stand-by“. 20 <input type="checkbox"/> Ich lasse es laufen, denn ich könnte es ja bald wieder brauchen. 35
Wie lange stehen Sie pro Woche unter der Dusche? (Einmal baden entspricht 30 min. duschen.) <input type="checkbox"/> über 2 Std 30 <input type="checkbox"/> 1 – 2 Std 25 <input type="checkbox"/> 30 min – 1 Std 20 <input type="checkbox"/> unter 30 min 15 <input type="checkbox"/> fast nie 5	Wie oft läuft in ihrem Haushalt für Ihre Wäsche die Waschmaschine? <input type="checkbox"/> täglich 30 <input type="checkbox"/> mehrmals die Woche 25 <input type="checkbox"/> ein Mal die Woche 20 <input type="checkbox"/> 1-3 mal im Monat 15 <input type="checkbox"/> seltener 5
Trennen Sie in ihrem Haushalt den Abfall? <input type="checkbox"/> alles 0 <input type="checkbox"/> nur Glas und Papier 0 <input type="checkbox"/> nur Glas 30 <input type="checkbox"/> gar nicht 40	Kreuzen Sie an, wenn Sie diese Dinge zur Abfallvermeidung tun: <input type="checkbox"/> Ich nehme zum Einkaufen einen Korb/eine Stofftasche. -2 <input type="checkbox"/> Ich packe Lunchpakete in Behälter/Papier. -2 <input type="checkbox"/> Ich nehme Getränke in der Thermoskanne oder einer Flasche mit, anstatt mir verpackte Getränke zu kaufen. -2 <input type="checkbox"/> Ich repariere alte Dinge oder versuche sie für andere Zwecke weiter zu verwenden bzw. zu verschenken/verkaufen. -2 <input type="checkbox"/> Wenn ich die Wahl habe, entscheide ich mich für ein Produkt, das nicht in Kunststoffolie eingepackt ist. -2 <input type="checkbox"/> Ich gehe sparsam mit Papier um, indem ich beide Seiten beschreibe/bedrucke. -5
ÖFA- ZWISCHENERGEBNIS: (1) <div style="text-align: right;"> -----  </div>	

TEST: So groß ist Ihr ökologischer Fußabdruck  **Part 2**

Wie oft essen Sie Fleisch und Wurstprodukte? <input type="checkbox"/> mehrmals am Tag 10 <input type="checkbox"/> 1 mal am Tag 9 <input type="checkbox"/> jeden zweiten Tag 7 <input type="checkbox"/> 1 – 3 mal pro Woche 4 <input type="checkbox"/> seltener 2 <input type="checkbox"/> nie 0	Wie oft essen Sie tierische Produkte (Milch, Eier, Käse, Butter etc.)? <input type="checkbox"/> mehrmals am Tag 10 <input type="checkbox"/> 1 mal am Tag 8 <input type="checkbox"/> jeden zweiten Tag 6 <input type="checkbox"/> 1 – 3 mal pro Woche 5 <input type="checkbox"/> seltener 3 <input type="checkbox"/> nie 0
Welche der folgenden Getränke trinken Sie am häufigsten? <input type="checkbox"/> Leitungswasser 1 <input type="checkbox"/> Mineralwasser 2 <input type="checkbox"/> Saft aus der Region (z.B. Apfelsaft) 3 <input type="checkbox"/> Exotischen Saft (z.B. Orangensaft) 8 <input type="checkbox"/> Tee 8 <input type="checkbox"/> Kaffee 8 <input type="checkbox"/> Soft Drinks 12	Kaufen Sie ihre Lebensmittel frisch oder tiefgefroren/ in Konserven? <input type="checkbox"/> Ich kaufe nur frisch. 0 <input type="checkbox"/> Ich kaufe mehr frisch als tiefgefroren/ in Konserven. 5 <input type="checkbox"/> Ich kaufe beides zu gleichen Teilen. 10 <input type="checkbox"/> Ich kaufe mehr tiefgefroren/in Konserven als frisch. 15
Kaufen Sie Lebensmittel aus biologischem Anbau? <input type="checkbox"/> ausschließlich - 5 <input type="checkbox"/> zu $\frac{3}{4}$ 2 <input type="checkbox"/> zur Hälfte 4 <input type="checkbox"/> zu $\frac{1}{4}$ 7 <input type="checkbox"/> gar nicht 10	Woher kommen die Lebensmittel, die Sie kaufen überwiegend? <input type="checkbox"/> aus meiner Region (Umkreis von ca. 200 km) 0 <input type="checkbox"/> aus mittlerer Entfernung (Umkreis von 800 km, ca. Deutschlandgröße) 5 <input type="checkbox"/> aus Europa 10 <input type="checkbox"/> von anderen Kontinenten 15
Wie oft essen Sie Fisch? <input type="checkbox"/> mehrmals am Tag 10 <input type="checkbox"/> 1 mal am Tag 8 <input type="checkbox"/> jeden zweiten Tag 7 <input type="checkbox"/> 1-3 mal pro Woche 6 <input type="checkbox"/> seltener 4 <input type="checkbox"/> nie 0	Wo essen Sie am häufigsten? <input type="checkbox"/> Ich koche überwiegend zu Hause/bei Freunden. 2 <input type="checkbox"/> Ich esse überwiegend in der Kantine/ Mensa. 4 <input type="checkbox"/> Ich esse überwiegend in einem Restaurant. 8 <input type="checkbox"/> Ich esse überwiegend im Fast- Food Restaurant bzw. am Imbissstand. 8
In welcher Form kaufen Sie überwiegend Getränke? <input type="checkbox"/> in Dosen 10 <input type="checkbox"/> im Tetrapack 6 <input type="checkbox"/> in Einwegflaschen 4 <input type="checkbox"/> in Mehrwegflaschen 2	Welche Art von Papier benutzen Sie überwiegend? <input type="checkbox"/> weißes Papier/Ich achte nicht darauf. 20 <input type="checkbox"/> Recyclingpapier oder Umweltschutzpapier 0
Wie oft kaufen Sie durchschnittlich ein neues Kleidungsstück? <input type="checkbox"/> 1 mal die Woche oder öfter 40 <input type="checkbox"/> 1 – 3 mal pro Monat 30 <input type="checkbox"/> alle 1 – 3 Monate 10 <input type="checkbox"/> seltener 0	Von den gekauften Kleidungsstücken sind <input type="checkbox"/> $\frac{3}{4}$ oder mehr - 25 <input type="checkbox"/> ca. die Hälfte - 10 <input type="checkbox"/> ca. $\frac{1}{4}$ - 5 <input type="checkbox"/> gar keine 10 Second – Hand Artikel.
ÖFA- ZWISCHENERGEBNIS: (2) <div style="text-align: right;">  ----- </div>	

TEST: So groß ist Ihr ökologischer Fußabdruck  **Part 3**

Wie viel Geld geben Sie für Konsumgüter aus? (= alles außer Geld für Wohnung, Essen, Kleidung) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Über 200 Euro im Monat 60 <input type="checkbox"/> 100 – 200 Euro im Monat 50 <input type="checkbox"/> 50 – 100 Euro im Monat 30 <input type="checkbox"/> 25 – 50 Euro im Monat 15 <input type="checkbox"/> unter 25 Euro im Monat 0 	Wie stark benutzen Sie Kosmetikartikel? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich benutze jeden Tag Schminksachen, Parfüm oder Haarspray und Haargel. 25 <input type="checkbox"/> Außer Deo und Körperlotion benutze ich selten zusätzliche Kosmetikartikel. 10 <input type="checkbox"/> Ich brauche nichts außer Wasser und Seife. 0 										
Wie viele km fahren Sie in der Woche mit dem Auto (mitfahren zählt auch, aber Reisen mit mehr als 3 Übernachtungen sind ausgenommen)? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> über 500 km 60 <input type="checkbox"/> 250 – 500 km 55 <input type="checkbox"/> 100 – 250 km 50 <input type="checkbox"/> 50 – 100 km 45 <input type="checkbox"/> 25 – 50 km 40 <input type="checkbox"/> 10 – 25 km 30 <input type="checkbox"/> unter 10 km 15 <input type="checkbox"/> Ich fahre nie mit dem Auto. 0 	Wie viel Zeit verbringen Sie pro Woche in öffentlichen Verkehrsmitteln (z.B. Arbeitsweg, Fahrt zu Geschäften/Freunden/Freizeiteinrichtungen + Wochenendausflügen)? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> über 15 Std 30 <input type="checkbox"/> 10 – 15 Std 25 <input type="checkbox"/> 7 – 10 Std 20 <input type="checkbox"/> 4 – 7 Std 15 <input type="checkbox"/> 1 – 3 Std 10 <input type="checkbox"/> unter 1 Std 5 <input type="checkbox"/> Ich benutze nie die öffentlichen Verkehrsmittel. 0 										
Wie viele Personen sitzen meistens im Auto, wenn Sie (mit-)fahren? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ich fahre alleine. 30 <input type="checkbox"/> Ich fahre mit einer Person zusammen. 15 <input type="checkbox"/> Das Auto ist voll. 5 	Wie viele km fahren Sie pro Woche mit dem Motorrad /Moped - Roller? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> über 100 km 40 <input type="checkbox"/> 50 – 100 km 35 <input type="checkbox"/> 25 – 50 km 30 <input type="checkbox"/> 10 – 25 km 15 <input type="checkbox"/> unter 10 km 10 <input type="checkbox"/> Ich fahre nie Motorrad oder Moped. 0 										
Wie viele km fahren Sie pro Woche mit dem Rad? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> über 100 km - 40 <input type="checkbox"/> 50 – 100 km - 35 <input type="checkbox"/> 25 – 50 km - 30 <input type="checkbox"/> 10 – 25 km - 15 <input type="checkbox"/> unter 10 km - 10 <input type="checkbox"/> Ich fahre nie Rad 0 	Wie viele Stunden sind Sie in den letzten drei Jahren geflogen? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> über 50 Std 80 <input type="checkbox"/> 20 – 50 Std 70 <input type="checkbox"/> 10 – 20 Std 60 <input type="checkbox"/> 5 – 10 Std 50 <input type="checkbox"/> 3 – 5 Std 40 <input type="checkbox"/> 1 – 3 Std 30 <input type="checkbox"/> Ich bin gar nicht geflogen. 0 										
Wie oft pro Jahr unternehmen Sie eine längere Reise mit über 3 Übernachtungen? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> über 10 mal 40 <input type="checkbox"/> 5 – 10 mal 30 <input type="checkbox"/> 3 – 5 mal 20 <input type="checkbox"/> 1 – 3 mal 10 <input type="checkbox"/> Ich verreise nicht. 0 	Wo übernachten Sie bei diesen Reisen überwiegend? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> im Hotel 30 <input type="checkbox"/> in einer andern kommerziellen Unterkunft (z.B. Ferienwohnung, Jugendherberge, Zeltplatz) 15 <input type="checkbox"/> bei Freunden / Verwandten 0 										
											
ÖFA- ZWISCHENERGEBNIS: (3)											

<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%; text-align: left;">1.Zwischenergebnis</th> <th style="width: 20%; text-align: left;">2.Zwischenergebnis</th> <th style="width: 20%; text-align: left;">3.Zwischenergebnis</th> <th style="width: 10%; text-align: center;">=</th> <th style="width: 30%; text-align: left;">Ihr persönlicher ÖFA Ergebnis</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">=</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </tbody> </table>		1.Zwischenergebnis	2.Zwischenergebnis	3.Zwischenergebnis	=	Ihr persönlicher ÖFA Ergebnis				=	
1.Zwischenergebnis	2.Zwischenergebnis	3.Zwischenergebnis	=	Ihr persönlicher ÖFA Ergebnis							
			=								
Jetzt schauen Sie auf die Rückseite, um herauszufinden, wie viel Landfläche der Erde für Ihren persönlichen ökologischen Fußabdruck nötig ist.											

TEST: So groß ist ihr ökologischer Fußabdruck  Part 4

Punkte	Bedeutung
0 - 200 Punkte 	Weniger als eine Erde Herzlichen Glückwunsch! Ihr Lebensstil ist nachhaltig. Hätten alle Bewohner der Erde denselben ökologischen Fußabdruck wie Sie, würde unser Planet genügen, um den Ressourcen- und Energieverbrauch der heutigen Weltbevölkerung zu decken.
200 - 400 Punkte 	1 - 2 Erden Nicht schlecht! Sie liegen unter dem deutschen Durchschnitt von 5,1 ha pro Jahr. Aber zur Deckung ihres Lebensstils benötigen Sie immer noch mehr Ressourcen als die Erde für alle Menschen zur Verfügung stellen kann, d.h. mehr als 1,9 h im Jahr.
400 - 600 Punkte 	2 - 3 Erden Wenn alle Menschen so viele Ressourcen benötigen würden wie Sie, bräuchten wir bereits mehr als zweimal die Fläche unserer Erde. Sie liegen damit im Bereich des deutschen Durchschnitts, aber leider weit entfernt von einem nachhaltigen Lebensstil.
mehr als 600 Punkte 	Mehr als 4 Erden Hätten alle Erdenbewohner denselben Lebensstil wie Sie, wäre die Erde vermutlich schon verbraucht. Nur weil es Länder gibt, die im Moment noch nicht so viele Ressourcen verbrauchen und auch Menschen, die bewusst auf einen niedrigen Ressourcen- und Energieverbrauch achten, haben Sie das Glück, so im Überfluss auf dieser Erde leben zu können.

Was ist der Ökologische Fußabdruck?

Der ökologische Fußabdruck gibt an, wie groß Ihr persönlicher Ressourcen- und Energiegebrauch ist. Dieser Verbrauch wird in Landfläche umgerechnet. Schließlich wird für die Gewinnung, Verarbeitung und Entsorgung aller Ressourcen Land benötigt, und bei Transport und Personenverkehr sowie für Strom und Heizung wird CO₂ 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 Sie durch Ihr Verhalten beim Wohnen, mit Verkehr, Ernährung und Konsum im Jahr in Anspruch nehmen, erhält man Ihren ökologischen Fußabdruck. Im deutschen Durchschnitt beträgt er 5,1 ha. Teilt man die produktive Erdoberfläche allerdings durch die 7,5 Mrd. Menschen, die heute auf der Erde leben, wird deutlich, dass bei gerechter Verteilung jedem Erdbewohner nur 1,9 ha pro Jahr zustehen würden. Würden alle so leben wie wir, bräuchten wir aber von der Fläche her über zwei Erden. Der ÖFA-Rechner ermittelt nicht nur Ihren Fußabdruck, sondern gibt auch Anregungen, wie Sie ihren Fußabdruck verkleinern können.