

DIE SCHÖPFUNG - UNSERE WERTVOLLSTE LEBENSGRUNDLAGE

# Prüfe/Bewerte Deinen Lebensstil

## Mein Lebensstil ...

... beeinflusst das Leben aller Menschen. Meine Art zu leben ist auch mit verantwortlich für den Erhalt der Erde, unser aller Lebensgrundlage. Mein „ökologischer Fußabdruck“ ist also mit verantwortlich, wie zukünftige Generationen auf dieser Erde leben können. Er sagt nämlich, wie viel Land- und Wasserflächen ich benötige, um meinen Lebensstil aufrechtzuerhalten. Das ist oft schockierend!

Land- und Wasserflächen schenken uns lebensnotwendige Ressourcen. Sie können zudem die von uns produzierten Schadstoffe aufnehmen. Leider ist jedoch das Gleichgewicht gestört, weil Menschen im Jahr mehr natürliche Ressourcen verbrauchen, als die Erde im gleichen Zeitraum regenerieren kann. Die Menschheit produziert so mehr CO<sub>2</sub> als unsere Ökosysteme aufnehmen können. Das ist erschreckend und lebensbedrohlich!

In Deutschland verursacht ein Mensch im Durchschnitt 11 t Klimagase jährlich. Bewusst lebende Menschen verursachen 5 t, ja sogar weniger. Andere, mit ausladendem Lebensstil, 18 t und mehr.

Der persönliche Fußabdruck wird vor allem auch durch liebgewordene Gewohnheiten beeinflusst und definiert. Sie sind es, die bestimmen, wie stark wir zur Klimaerwärmung beitragen.

## Und wo stehst DU?

Mit den folgenden Fragen kannst Du selbst einschätzen, wie gut Du bereits auf eine klimaverträgliche Lebensweise achtest.

Notiere dazu einfach die Punkte, die neben Deinen Antworten stehen, addiere, subtrahiere ...



Die Schöpfung - unsere wertvollste Lebensgrundlage  
**Prüfe/Bewerte Deinen Lebensstil**

Und los geht's:

**1. Wie trennst Du Deinen Abfall?**

- Alles (Plastik, Kompost, Papier, Glas, Sondermüll) 0 Punkte
  - Nur Glas und Papier ..... 20 Punkte
  - Nur Glas ..... 30 Punkte
  - Gar nicht ..... 40 Punkte
- 

**2. Deine tägliche Nutzung von Unterhaltungs-, Kommunikations- und Informationsmedien?**

**(z. B. Fernsehgerät, Computer, Smartphone, Tablet)**

- 18 bis 24 Stunden ..... 70 Punkte
  - 12 bis 18 Stunden ..... 55 Punkte
  - 6 bis 12 Stunden ..... 40 Punkte
  - 3 bis 6 Stunden ..... 25 Punkte
  - 1 bis 3 Stunden ..... 10 Punkte
  - Gar nicht ..... 0 Punkte
- 

**3. Was tust Du, um Abfall zu vermeiden?**

- Einkaufen: Mit Korb oder Stoffbeutel ..... -2 Punkte
  - Lunchpakete: Behälter/Brotbox  
Getränke: Thermoskanne/Trinkflasche ..... -2 Punkte
  - Alte Dinge: Reparatur/Second Hand/Flohmarkt... -2 Punkte
  - Einkauf: Produkte ohne Kunststoffolie ..... -2 Punkte
  - Umgang mit Papier:  
Sparsame und beidseitige Verwendung ..... -2 Punkte
- 

**4. Schaltest Du das Licht beim Verlassen des Zimmers aus?**

- Ja, immer ..... -10 Punkte
  - Nein, nie ..... 20 Punkte
  - Wegen der Optik lasse ich es grundsätzlich an .... 30 Punkte
- 

**5. Mein Umgang mit Elektrogeräten - nach Benutzung ...**

- Ich schalte ganz ab ..... 0 Punkte
  - Ich schalte auf Standby ..... 10 Punkte
  - Ich lasse das Gerät weiter laufen ..... 30 Punkte
- 



**PUNKTZAHL / ÜBERTRAG**

.....

**PUNKTZAHL / ÜBERTRAG**

.....

**6. In der Heizperiode ist die Raumtemperatur in meinem Zimmer nachts oder wenn ich nicht zu Hause bin niedriger ...**

- Immer ..... 0 Punkte
- Häufig ..... 10 Punkte
- Selten ..... 20 Punkte
- Nie ..... 30 Punkte

\_\_\_\_\_

**7. In der kalten Jahreszeit lasse ich durch Stoßlüften frische Luft ins Zimmer ...**

- Immer ..... 0 Punkte
- Häufig ..... 10 Punkte
- Selten ..... 20 Punkte
- Nie ..... 30 Punkte

\_\_\_\_\_

**8. Wöchentlich stehe ich unter der Dusche ...**

(Ein Bad berechnen wir mit einer 30 minütigen Dusche!)

- 60 Minuten oder länger ..... 30 Punkte
- 30 bis 59 Minuten ..... 25 Punkte
- 15 bis 29 Minuten ..... 20 Punkte
- 0 bis 14 Minuten ..... 15 Punkte

\_\_\_\_\_

**9. Fleisch und Wurst esse ich ...**

- Mehrmals täglich ..... 20 Punkte
- Einmal täglich ..... 16 Punkte
- Jeden zweiten Tag ..... 8 Punkte
- Ein- bis zweimal wöchentlich ..... 4 Punkte
- Einmal pro Monat ..... 2 Punkte
- Nie ..... 0 Punkte

\_\_\_\_\_

**10. Fisch esse ich ...**

- Mehrmals täglich ..... 10 Punkte
- Einmal täglich ..... 8 Punkte
- Jeden zweiten Tag ..... 4 Punkte
- Ein- bis zweimal wöchentlich ..... 2 Punkte
- Einmal pro Monat ..... 1 Punkt
- Nie ..... 0 Punkte

\_\_\_\_\_



**PUNKTZAHL / ÜBERTRAG**

.....

## PUNKTZAHL / ÜBERTRAG

.....

### 11. Tierische Produkte (Honig, Eier, Milch, Käse, Butter) esse ich ...

- Mehrmals täglich ..... 15 Punkte
- Einmal täglich ..... 12 Punkte
- Jeden zweiten Tag ..... 6 Punkte
- Ein- bis zweimal wöchentlich ..... 3 Punkte
- Einmal pro Monat ..... 2 Punkte
- Nie ..... 0 Punkte

\_\_\_\_\_

### 12. Am häufigsten esse ich ...

- Zu Hause oder bei Freunden – Selbst Gekochtes ... 2 Punkte
- In der Kantine/Mensa ..... 4 Punkte
- Imbiss-Stand/Fast-Food-Restaurants  
(z. B. Mc Donald's) ..... 8 Punkte

\_\_\_\_\_

### 13. Folgende Getränke trinke ich regelmäßig!

(Bitte: Mehrfachnennungen! Summe bilden!)

- Leitungswasser ..... 1 Punkt
- Mineralwasser ..... 2 Punkte
- Regionale Säfte ..... 3 Punkte
- Exotische Säfte, z. B. Ananassaft ..... 8 Punkte
- Kräuter- und Früchtetee ..... 3 Punkte
- Tee aus anderen Erdteilen ..... 6 Punkte
- Kaffee ..... 8 Punkte
- Softdrinks ..... 12 Punkte

\_\_\_\_\_

### 14. Getränke kaufe ich überwiegend in/im ...

- Dosen ..... 10 Punkte
- Tetrapack ..... 6 Punkte
- Einwegflaschen ..... 4 Punkte
- Mehrwegflaschen ..... 2 Punkte

\_\_\_\_\_

### 15. Kleidung bestelle ich online ...

- Immer ..... 30 Punkte
- Häufig ..... 20 Punkte
- Selten ..... 10 Punkte
- Nie ..... 0 Punkte

\_\_\_\_\_



**PUNKTZAHL / ÜBERTRAG**

.....

## PUNKTZAHL / ÜBERTRAG

.....

### 16. Folgende Kosmetikartikel verwende ich täglich ...

- Nichts, nur Wasser ..... 0 Punkte
- Seife, Deo, Körperlotion ..... 10 Punkte
- Haarspray, Haargel, Parfum, Schminke ..... 25 Punkte

\_\_\_\_\_

### 17. Strecken unter 3 km bewältige ich zu Fuß oder mit dem Rad ...

- Immer ..... 0 Punkte
- Häufig ..... 10 Punkte
- Selten ..... 20 Punkte
- Nie ..... 30 Punkte

\_\_\_\_\_

### 18. Mit dem Motorrad/Moped fahre ich wöchentlich ...

- 100 km und mehr ..... 35 Punkte
- 50 bis 99 km ..... 25 Punkte
- 25 bis 49 km ..... 15 Punkte
- 10 bis 24 km ..... 10 Punkte
- Bis 9 km ..... 5 Punkte
- Nie ..... 0 Punkte

\_\_\_\_\_

### 19. Öffentliche Verkehrsmittel benutze ich wöchentlich ...

- Über 15 Stunden ..... 30 Punkte
- 11 bis 15 Stunden ..... 25 Punkte
- 8 bis 10 Stunden ..... 20 Punkte
- 4 bis 7 Stunden ..... 15 Punkte
- 1 bis 3 Stunden ..... 10 Punkte
- Unter 1 Stunde ..... 5 Punkte
- Nie ..... 0 Punkte

\_\_\_\_\_

### 20. Reisen mit mehr als drei Übernachtungen unternehme ich jährlich ...

- Über 10 Mal ..... 40 Punkte
- 6 bis 10 Mal ..... 30 Punkte
- 3 bis 5 Mal ..... 20 Punkte
- 1 bis 2 Mal ..... 10 Punkte
- Nie ..... 0 Punkte

\_\_\_\_\_



.....

## Auswertung

### **BIS 100 PUNKTE: WENIGER ALS EINE ERDE - SUPER! HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!**

Dein Lebensstil ist nachhaltig!

Wenn alle Bewohner(innen) der Erde denselben ökologischen Fußabdruck wie Du hätten, würde unser Planet genügen, um den Ressourcen- und Energieverbrauch der heutigen Weltbevölkerung zu decken.

### **101 PUNKTE BIS 200 PUNKTE: 1 BIS 2 ERDEN - NICHT SCHLECHT!**

Du liegst unter dem deutschen Durchschnitt des Land- und Wasserflächenverbrauches von 5,1 ha pro Jahr.

Trotzdem: Zur Deckung Deines Lebensstils sind immer noch mehr Ressourcen nötig, als die Erde für alle Menschen zur Verfügung stellen kann.

Das sind nämlich nur 1,8 ha pro Jahr.

### **201 PUNKTE BIS 300 PUNKTE: 2 BIS 3 ERDEN - SCHADE!**

Wir bräuchten mehr als zweimal die Fläche unserer Erde, würden alle so leben wie Du! Zwar liegst Du damit im Bereich des deutschen Durchschnitts, aber Du bist weit entfernt von einem nachhaltigen Lebensstil, einem achtsamen Umgang mit der Welt und auch mit Dir selbst und Deiner Gesundheit.

### **301 PUNKTE UND MEHR PUNKTE: MEHR ALS 4 ERDEN - OH WEH!**

Die Erde wäre vermutlich schon kollabiert, hätten alle Erdbewohner(innen) denselben Lebensstil wie Du!

Du hast das Glück, auf dieser Erde im Überfluss leben zu können! Das aber nur, weil es so genannte „Entwicklungsländer“ gibt. Sie verbrauchen nicht so viele Ressourcen, weil sie sich nur einen sehr niedrigen Lebensstandard leisten können.

Zudem lebst Du auf Kosten einzelner Menschen, die bewusst auf einen niedrigen Ressourcen- und Energieverbrauch achten und ihren Lebensstil deshalb bewusst einschränken.