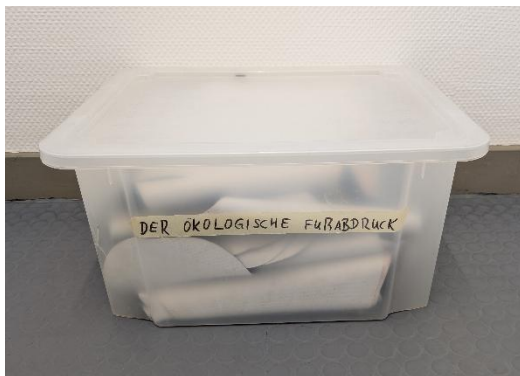


## Ökologischer Fußabdruck – Parcours

### Die Idee

Wie nachhaltig ist unser Alltag – und was lässt sich verändern? Der Parcours „Ökologischer Fußabdruck“ lädt dazu ein, den eigenen Lebensstil spielerisch zu hinterfragen und dabei Potenziale für mehr Nachhaltigkeit zu entdecken. Der Parcours

- macht den Ressourcenverbrauch im Alltag sichtbar,
- sensibilisiert für globale Ungleichgewichte und ökologische Grenzen,
- fördert den Austausch über Konsumverhalten und Handlungsmöglichkeiten,
- ist niedrigschwellig, interaktiv und vielseitig einsetzbar – in Bildungskontexten, bei Aktionen oder öffentlichen Veranstaltungen.



### Funktionsweise und Einsatzmöglichkeiten

Der Parcours „Ökologischer Fußabdruck“ macht den individuellen Ressourcenverbrauch auf anschauliche Weise sichtbar. Auf 32 Fußabdrücken werden Fragen zu den Bereichen Energie, Konsum, Ernährung und Mobilität gestellt. Jede Frage führt zu einer groben Einschätzung des eigenen Rohstoff- und Energieverbrauchs – und damit des persönlichen ökologischen Fußabdrucks. Ergänzt wird der Parcours durch 8 weitere Fußabdrücke mit Erklärungen, Auflösungen und konkreten Einspar-Tipps.

Die Fragen sind selbsterklärend gestaltet und beinhalten zugleich Anregungen für nachhaltigere Alltagsentscheidungen. Die Teilnehmenden durchlaufen den Parcours einzeln oder in Gruppen, setzen sich mit ihrem Lebensstil auseinander und erhalten dabei Impulse, wie sich der eigene Fußabdruck verkleinern lässt.

Der Parcours eignet sich besonders für Bildungsveranstaltungen, Workshops, Schulaktionen oder Infostände und regt zur Reflexion und Diskussion über persönliche Konsum- und Verhaltensmuster an.

## Material und Nutzung

- Ein Parcours zum ökologischen Fußabdruck bestehend aus 40 Füßen aus LKW-Plane in einer Transportbox
- Größe: je ca. 40 x 80 cm, abwaschbare LKW-Plane
- Einsatzort: Nur auf glatten, ebenen Flächen (Halle, Aula, Asphalt, Rasen, ...)

Hinweis: Sollten die Füße auf Pflastersteinen oder ähnlich stark strukturiertem Untergrund genutzt werden, bitte darauf achten, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um neben den Füßen zu gehen. Evtl. sollte der Laufweg neben den Füßen mit Kreide o.ä. abwaschbarem Material deutlich markiert werden.

## Handhabung

- **Vorbereitung:**
  - Füße flach auf glattem Boden auslegen (vorab leicht „glätten“).
  - Anhängenden Ergebniszettel in benötigter Menge ausdrucken.
- **Während der Aktion:**
  - Nur auf ebenem Untergrund verwenden.
  - Bei Außenaktionen beaufsichtigen, um Diebstahl zu verhindern.
- **Abbau:**
  - Nach der Aktion jeweils die rechten und linken Füße trocken und sauber stapeln und mit der bedruckten Seite nach außen in einer großen Rolle zusammenlegen.

## Ausleihe, Abholung und Rückgabe

Bitte fragen Sie die Ausleihe rechtzeitig vor der geplanten Nutzung an. Sie stellen eine Anfrage zum Verleih des gewünschten Equipments über das bereitgestellte Online-Formular. Das Umweltamt wird anschließend via E-Mail oder telefonisch Kontakt aufnehmen und die genaue Zeit für Abholung und Rückgabe mit Ihnen verabreden. Sie holen das Material wie vereinbart ab und bringen es auch zurück. Sollte das Equipment zu dem angefragten Zeitpunkt bereits verliehen sein, besteht kein Anspruch auf Ausleihe. Eine Rückmeldung auf Ihre Anfrage erhalten Sie innerhalb von fünf Werktagen.

Abholung und Rückgabe nach Absprache persönlich im:

Umweltamt der Stadt Bielefeld

360.14 Klimaschutz und Nachhaltigkeit im 4. OG

August-Bebel-Straße 75-77

33602 Bielefeld

## Ergebniszettel: Wie groß ist mein ökologischer Fußabdruck?

	immer	meistens	selten	nie	Punkt zahl
<b>Energie</b>					
Ich schalte nicht benötigtes Licht aus.	0	1	2	3	
Ich setze LED-Lampen ein.	0	1	2	3	
Ich schalte Fernseher, Drucker, Computer... mit Steckerleiste aus.	0	3	6	9	
Ich wasche mit voller Waschmaschine bei 40°C.	0	3	6	9	
Ich wasche meine Hände mit kaltem Wasser.	0	1	2	3	
Ich trockne die Wäsche an der Leine.	0	1	2	3	
Ich senke die Heiztemperatur um 1°C.	0	4	8	12	
Ich praktiziere Stoßlüften.	0	3	6	9	
				Zwischen- ergebnis	
<b>Konsum</b>					
Ich kaufe Getränke in Mehrwegflaschen.	0	1	2	3	
Ich kaufe Produkte mit dem Fairtrade Siegel.	0	1	2	3	
Ich tausche oder verschenke meine Kleider, die ich nicht mehr anziehe.	0	3	6	9	
Ich kaufe immer das neueste Handy.	9	6	3	0	

	immer	meistens	selten	nie	Punkt zahl
Ich achte beim Kleiderkauf auf Biobaumwolle.	0	1	2	3	
Ich verzichte auf eine Plastiktüte.	0	1	2	3	
Ich verwende Recyclingpapier.	0	4	8	12	
Ich vermeide Alufolie.	0	3	6	9	
				Zwischen -ergebnis	
<b>Ernährung</b>					
Ich trinke Leitungswasser.	0	1	2	3	
Ich kaufe Obst und Gemüse dann, wenn es gerade bei uns wächst.	0	1	2	3	
Ich esse jeden Tag zweimal Wurst und Fleisch.	12	8	4	0	
Ich werfe Lebensmittel in den Müll.	9	6	3	0	
Ich kaufe auf dem regionalen Bauernmarkt.	0	1	2	3	
Ich kaufe Gemüse immer frisch.	0	1	2	3	
Ich esse zweimal in der Woche vegetarisch.	0	4	8	12	
Ich kaufe Bioprodukte.	0	3	6	9	
				Zwischen -ergebnis	

	immer	meistens	selten	nie	Punkt zahl
<b>Mobilität</b>	0	1	2	3	
Ich gehe zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad, wo immer möglich.	0	1	2	3	
Ich fahre Strecken unter 5 km mit dem Fahrrad.	0	1	2	3	
Ich benutze den ÖPNV, statt das Auto.	0	3	6	9	
Ich fliege in den Urlaub mit dem Flugzeug.	9	6	3	0	
Ich fahre auf der Autobahn relativ konstant 120-130 km/h.	0	4	8	12	
Ich prüfe regelmäßig den Reifendruck.	0	3	6	9	
Ich verzichte auf Hol- und Bringfahrten mit dem Auto.	0	2	4	6	
Ich fahre Sprit sparend.	0	3	6	9	
				Zwischen- ergebnis	
				<b>Ergebnis</b>	