



Wie nachhaltig lebe ich? – Machen Sie den Selbsttest!

Mehr als einen Stift und Papier brauchen Sie nicht – legen Sie direkt los und kreuzen pro Frage jeweils die am besten passende Antwort an bzw. schreiben Sie sich auf ein Stück Papier.

1 CO2-Fußabdruck – Flüge

- | | |
|---|---|
| A | Mich überzeugt das Modell des CO2-Fußabdrucks nicht – man müsste ganz woanders ansetzen, wenn man wirklich etwas gegen steigende Temperaturen tun wollte. |
| B | Ich habe vom CO2-Fußabdruck schon irgendwo mal gehört, finde ich interessant – was ist das? |
| C | Ich unterschreite noch den Norm-CO2-Fußabdruck, denn auch der ist noch zu wenig konsequent. |
| D | Mein CO2-Fußabdruck liegt in der jährlichen Norm. |
| E | Mein CO2-Fußabdruck liegt in der jährlichen Norm – wenn ich doch mehr fliege, kompensiere ich den Flug. |

2 Lebensmittel

- | | |
|---|---|
| A | Ich kaufe nur Bio-Lebensmittel nach strengsten Bio-Siegeln – am liebsten direkt beim Ökobauern. Dazu saisonal und regional – man muss im Winter keine Heidelbeeren oder Wassermelonen essen. Allein wegen der krebserregenden Pestizide würde ich nie mehr auf konventionell umsteigen. |
| B | Ich kaufe öfter Bio-Lebensmittel nach firmeneigenen Siegeln oder auch manchmal regionale Produkte. |
| C | Ich kaufe zu mindestens 70% Bio-Lebensmittel, saisonal und regional – wo immer geht nach strengsten Bio-Siegeln. Wenn das nicht geht, dann auch die mildereren Siegel. |
| D | Aus dem Bio-Brot krochen bei meinem Cousin nach zwei Tagen Würmer – sowas würde ich nicht kaufen.... |
| E | Ich kaufe normale Lebensmittel – also kein Bio, aber wenn die mal im Angebot sind, nehme ich das auch mal mit. Beim Bauern nebenan die Erdbeeren kaufen finde ich auch okay – keine Ahnung, ob das irgendwie vergleichbar ist... |

3 Ernährung

- | | |
|---|--|
| A | Ich ernähre mich größtenteils vegan oder vegetarisch, esse ungefähr ein Mal pro Monat Fleisch oder Fisch, und ich beschäftige mich mit Ernährung. Viele Freunde ernähren sich gluten- oder laktosefrei oder vegan oder fasten andauernd – warum isst keiner mehr wie früher? Und ist nun Hafermilch besser, Soja oder doch von der Kuh... ? Ich habe noch einiges nachzulesen. |
|---|--|



B	Ich ernähre mich rein vegan (oder zumindest 100% vegetarisch) und kenne alle Gründe genau, habe alles gelesen von Wirkung auf die Gesundheit, Tierwohl, Auswirkungen auf Klimawandel. Sowohl gesellschaftlich als auch für mich persönlich ist der Verzicht auf tierische Produkte ein absolutes Muss.
C	Es wäre schon gut weniger Pizza und Sushi zu bestellen oder ein paar Kilo zu verlieren – vegetarisch käme dann irgendwann in ein paar Jahren... Es gibt sehr gute Lebensmittel, die bis vor kurzem jeder gegessen hat, ich möchte nicht, dass die alle schlechtgeredet werden.
D	Ich esse viel Obst und Gemüse, aber auch Fleischprodukte – also das hält sich die Waage. Manche Bauern sorgen sehr für das Wohl ihrer Tiere, aber können sich Bio-Siegel nicht leisten, da die Produkte zu teuer würden – genau hinschauen, dann kann es auch der Hof von nebenan sein, selbst wenn kein Bio draufsteht!
E	Ohne Fleisch auch kein Grillabend! Leidende Tiere, Klimawandel.... - das ist die Öko-Lobby, die uns alles schlechtreden will!

4 Kleidung

A	Ich finde es gut, dass es mehr recycelte Materialien gibt und versuche das auch öfter mal zu kaufen, weil das die großen Kaufhäuser schon anbieten, auch Second Hand-Sachen sind oft sehr cool, auch wenn man da länger suchen muss. Ich gebe meine alten Kleider privat weiter.
B	Ich shoppe zugegeben ganz gern und auch häufiger - ich mag halt Mode! Ab und zu sehe ich ein Label wie „20% recycelte Baumwolle“, das kaufe ich auch. Ich gehe auch zu Freunden, die einen eigenen Laden haben, um sie als kleine Ladenbesitzer zu unterstützen und Rabatte zu bekommen.
C	Ich kaufe, wenn überhaupt, Kleidung und Schuhe nachhaltig (bio, fair) oder mit recycelten Stoffen. Die Hersteller sind beim Bündnis für nachhaltige Textilien. Zweite Wahl: Second Hand. Wegen des Mikroplastiks keine Kunstfasern. Dass der Durchschnittsdeutsche 8 kg Kleidung pro Person pro Jahr kauft, macht mich fassungslos.
D	Ich kaufe ganz normal Kleidung ein ohne den ganzen Schnickschnack.
E	Möglichst kaufe ich Bio-Baumwolle, Fair Fashion, recycelte Stoffe oder Second Hand, manchmal geht es nicht. Ich lese nach, ob der Hersteller Kinderarbeit zulässt und kaufe es dann nicht. Ich gebe meine alte Kleidung zum Second-Hand-Laden oder in Kleidertauschbörsen.

5 Spenden

A	Ich spende so viel ich kann an renommierte größere und kleine Hilfsorganisationen hier oder direkt im globalen Süden, die sich für Zwecke im Sinne der Nachhaltigkeitsziele hier oder im Ausland einsetzen, meist ca. 10% meines Jahreseinkommens. Ich bin über die Organisationen und Themen informiert.
---	---



B	Ich spende etwas von meinem Geld, vor allem bei Kampagnen – z.B. für Kinder im Krieg oder nach Hochwasserkatastrophen. Ich finde es wichtig, solidarisch zu sein.
C	Ich bin dagegen, diesen sogenannten „Hilfsorganisationen“ auch noch freiwillig etwas zu geben – über die Steuern zieht mir der Staat indirekt schon das Geld für sie aus der Tasche. Im Bundestag wird das auch mehr und mehr debattiert, warum der Staat so viele kleine „Helferlein“ braucht.
D	20% meines Einkommens spende ich Organisationen, die sich für eines der Nachhaltigkeitsziele einsetzen. Anstelle von Geburtstagsgeschenken nehme ich Spenden. Ich kenne die Hilfsorganisationen teils persönlich, erhalte ihre Newsletter und weiß genau, welcher Anteil wirklich ankommt. Ich spende auch an einige philippinische Organisationen direkt und veranstalte mal ein Benefizkonzert oder ein Fundraising-Dinner.
E	Ich kann nicht so viel spenden und möchte auch nicht, da ich finde, dass man erstmal im eigenen Umfeld sehen muss, einander zu unterstützen und bin dankbar, dass ich bisher verschont geblieben bin von irgendwelchen Katastrophen. Aber ich habe auch schonmal eine Obdachlosenzeitung gekauft oder einem Bettler etwas gegeben.

6 Müll und Recycling

A	Ich kaufe müllvermeidend ein und recycle natürlich. Ich interessiere mich für Kreislaufwirtschaft und die Geschichte dieser E-Schrott-Halden. Ich besitze nur recycelte Elektronik – Fairphone, refurbished Laptop... Alufolie kommt bei mir nicht ins Haus, eher Bienenwachstücher. Bei Papier nehme ich nur die Rückseiten von benutztem Papier. Es wird alles repariert, was nur geht, und ich bin Mitglied im Repaircafé. Jeden zweiten Samstag schraube ich mit einem Team an kaputten Geräten und Fahrrädern herum, die uns Nachbarn vorbeibringen – die Erfolgsquote ist ziemlich hoch!
B	Ich kaufe möglichst umweltbewusste Verpackung ein und achte darauf, alles ordnungsgemäß zu entsorgen. Ich kaufe recycelte Elektronik, wo es nur geht. Ich nutze regelmäßig Kleidertauschbörsen und das Repaircafé und überlege ständig, was ich noch verbessern kann. Allein, was man sieht, was bei vielen im Sperrmüll ständig kaum gebraucht wieder auf der Straße landet... Ich bin in der Stadtbibliothek und stelle meine alten Bücher in den öffentlichen Bücherschrank. Ob's ausreicht...? Weiß ich nicht.
C	Ich verwende natürlich das Mülltrennungssystem ordnungsgemäß. Ich kaufe möglichst wenig Plastik und finde einige der auf alt gemachten Glasverpackungen nicht nur praktisch, sondern auch hübsch. Auch aus Gesundheitsgründen ist Glas oft besser. Ich habe mal die Müllverwertungsanlage mit meinen Kindern angeschaut, das war sehr aufschlussreich, und seitdem interessiert die das auch.
D	Ich trenne den Müll nur, weil es vorgeschrieben ist – es wird am Ende doch wieder alles zusammengekippt. Ich finde das Pfandsystem ziemlich smart und werfe keinen Müll in die Natur.
E	Ich trenne eigentlich nichts, das wird ja eh alles wieder zusammengekippt.



7 Geldanlagen, Konto

- A Ich habe ein ganz normales Konto, würde ich sagen, das ich mir nach Zinssatz ausgesucht habe – der ist ja eh nicht hoch – und nach der Einlagensicherung. Ich hätte nichts dagegen, mal in einen grünen Fonds zu investieren – wenn sowas auch funktioniert. Also grün und profitabel, geht das überhaupt zusammen?
- B Ich habe mein Geld nur bei grünen oder sozialen Banken, sämtliche Geldanlagen sind in nachhaltige Fonds investiert, die auch Waffen, Öl oder ähnliches ausschließen. Ich lese Nachhaltigkeitsberichte der Banken und prüfe, ob die Versprechen eingehalten werden, und ich informiere mich genau über die Firmen, die mit den grünen Fonds finanziert werden. Die Digitalisierung des Geldes kommt, aber ich möchte faire Bedingungen dafür.
- C Ich lege mein Geld da an, wo es Zinsen bringt und investiere strikt in Aktien mit hoher Rendite – das ist meine Sache, es geht an der Börse um Profit – alles andere ist doch Babykram!
- D Ich habe schon einmal in eine grüne Geldanlage investiert, und ich möchte, dass es noch mehr werden. Meine Sparkasse ist eine öffentlich-rechtliche Anstalt, das finde ich auch okay. Mir ist wichtiger, dass es noch Ansprechpersonen an den Schaltern gibt. Die Digitalisierung des Geldes sorgt mich etwas.
- E Ich habe fast ausschließlich grüne oder faire Geldanlagen und bin fast nur bei nachhaltigen oder fairen Banken Kundin. Ich kenne die Banken, die in Waffen oder Öl investieren und meide sie. Krypto-Währungen habe ich nicht. Wenn es für die Digitalisierung einen Plan B gäbe...mir schweben da teils schon wahre Horrorszenarien vor!

8 Wohnung

- A Ich habe so viel wie möglich auf Öko umgestellt in meiner Wohnung, aber alles ging nicht – Ökostrom ja, Heizung ist leider Gas. Ich spare auch Heizkosten ein, einige Möbel sind gebraucht. LED-Lampen sollen Geld einsparen, erstmal war die Umstellung teuer.
- B Ich habe ein paar Grünpflanzen in der Wohnung, die die Luft reinigen, und ich achte darauf, dass ich Ökostrom nutze. Ich weiß nicht genau, womit meine Heizung läuft. Die Nachzahlung war ziemlich hoch.
- C Ich nutze Ökostrom, energiesparende und erneuerbare Energien bei der Heizung, und meine Möbel sind gebraucht oder aus recyceltem Altholz, ohne Chemie oder Tropenwald-Hölzer hergestellt. Meine Hausapparate sind auch alle umweltfreundlich und energiesparend. Ein Mikroplastik-Filter für die Waschmaschine fehlt noch.



D	Ich habe die Wohnung so gut es geht umweltfreundlich gestaltet – Ökostrom, Gasheizung (leider, aber ich bin dran), LED-Lampen, nur ganz wenig Ikea und ich kaufe gern bei Freunden, die selber Kunst oder Keramik herstellen. Ich ziehe mir im Winter lieber einen Pulli über und spare Heizung und warmes Wasser. Balkonkraftwerk ja oder nein? - Ganz ehrlich: Keine Ahnung!
E	Dieser Schmu um die Wärmepumpen zeigt mir, dass man der Politik nicht mehr trauen kann – die bringen diese Ökoscheiße bis zu mir nach Hause und wollen mich ruinieren!

9 Drogerie

A	Bio ist eine Diktatur geworden. Meine Seifenfabrik gibt es seit 1870, die ist aus meinem Nachbarort, und deren Produkte kaufe ich ganz normal in der Drogerie wie alles andere.
B	Ich kaufe öfter Bioshampoo oder Bio-Spülmittel und habe mich mit dem Thema beschäftigt, aber ich kaufe auch einiges, was ich kenne und was sich bewährt hat. Ich prüfe aber auch mal, ob der Hersteller eventuell schon Schadstoffe reduziert hat.
C	Sämtliche Kosmetik, Putzmittel, Waschmittel, Seifen, Shampoos, Zahnprodukte – alles bei mir aus dem Bioladen - Waschmittel mache ich auch öfter selbst aus Kastanien. Ich bin ein Fan von Apps wie Tox-Fox, mit dem man Produkte auf Schadstoffe prüfen kann und nutze sie regelmäßig. Es wird zu viel Greenwashing betrieben, man kommt kaum hinterher!
D	Ich kaufe konventionelle Produkte, mal ist mir auch mal ein Bioprodukt untergekommen, aber ist mir nicht so wichtig.
E	Ich habe zu 70% Bioprodukte aus der Drogerie, ich versuche, noch weiter umzustellen und suche noch teilweise sehr, weil hohe Qualität mir auch wichtig ist. Ich kaufe auch gern im Bioladen direkt diese Produkte ein. Ich bin auch mal sämtliche Kosmetik auf Schadstoffe durchgegangen, habe aussortiert, und lese viel dazu. Jahr für Jahr einen Schritt weiter!

10 Mobilität

A	Ich fahre fast nur Fahrrad und ÖPNV, und ich finde die neueste Entwicklung gut, dass das mehr gefördert werden soll. Ab und zu leihe ich mir ein Auto bei Carsharing, fahre einmal alle zwei Jahre Mietwagen oder fliege mal, aber dann nur kompensiert, und im Jahr drauf pausiere ich mit Fliegen.
B	Ich fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit, im Winter mit dem Auto. Mit Kindern ist das nicht zu schaffen sonst. Urlaub machen wir auch mit Auto oder Flieger. Fliegen kann man nicht umgehen, aber man kann es reduzieren.
C	Mein Auto lasse ich mir nicht nehmen. Ich brauche es, um damit täglich zur Arbeit zu fahren und wir als Familie könnten nicht ohne – ich fahre meine Kinder zu ihren Hobbies, meine Frau zur Arbeit. Umwelt hin oder her – wir Menschen sind auch Umwelt!
D	Ich fahre ganz normal Auto, wohne im Vorort, das ist sonst zu weit. Die breiten Fahrradstreifen führen schon auch zu Staus, und es ist schwer



	Parkplätze zu finden, was die ganze Nachbarschaft nervt. Ich fahre aber auch gern mit der Bahn, mal einen Ausflug zur Oma aufs Land oder so.
E	Ich fahre nur Fahrrad und ÖPNV, immer schon, und ich freue mich, dass das immer leichter gemacht wird – breitere Fahrradstreifen, ganze Fahrradstraßen, Lastenfahrräder, E-Bikes – da kann man nur ins Schwärmen geraten. Wenn die Bahn zu spät ist, nervt's, aber ich weiß ja, wofür ich's tue. Jedes Gramm eingespartes CO2 zählt! Daher auch strikt keine Flüge.
11	Garten und Balkon
A	Ich habe in meinem Garten/auf meinem Balkon alles möglichst wild gelassen – und achte darauf, dass genug Bienenfutter nachwächst, also besorge Stauden aus der Wildgärtnerei. Ich verwende keine künstlichen Hilfsmittel. Besonders im Frühjahr und Herbst müssen die Bienen sich ernähren können. Auch für Igel habe ich immer genug Laubhaufen draußen. Ich baue mein eigenes Gemüse in Bio-Qualität an. Weihnachtsbäume aus dem Wald gibt es bei mir nicht mehr.
B	Ich habe Geranien auf dem Balkon. Und jetzt kommt mir nicht schon wieder mit Problemen oder Euren Öko-Extras – ich will einfach mal nur in Ruhe Feierabend haben.
C	Ich habe nur einen ganz kleinen Balkon und der ist mir auch nicht wichtig, da ich eher allergisch auf Blumen und Insekten reagiere. Meine Nachbarn sind so wie ich, wir fühlen uns hier alle eher wohl mit Sauberkeit.
D	Ich mag es, einen Garten oder Balkon zu haben. Eine Rasenfläche und / oder Platz für Gartenmöbel sind auch wichtig. Sauberkeit und Praktikabilität gehen nicht 100% mit Wildwuchs einher. Daher haben wir jetzt einen Streifen wilde Wiese, der Rest gemäht.
E	Ich habe in meinem Garten /auf meinem Balkon viel wild und viele Stauden, ich mag es, wenn die Bienen da herumschwirren. Ich nutze so gut es geht Bio-Dünger und Bio-Schädlingsbekämpfung. Ich denke nach, ob ich auf einen Weihnachtsbaum im Topf umsteige.
12	Gesellschaftliches Engagement
A	Ich habe meistens nicht so viel Geduld beim Lesen und bezeichne mich eher als unpolitischen Menschen, aber wenn es in der Lokalzeitung mal einen Artikel zu Umweltschutz gibt, lege ich den nicht weg.
B	Ich informiere mich über nachhaltige Politik, Unternehmen, Projekte und Diskussionen und rege Diskussionen dazu im Freundeskreis oder auf der Arbeit an. Ich prüfe auch die Quellen für meine Information nach – so viele sich widersprechende Meinungen, alle mit ihren eigenen Forschungsergebnissen, puh.... Ich unterschreibe Online-Petitionen. Ich wähle nachhaltige Parteien und gehe mal auf eine Demo.
C	Ich lese meine Tageszeitung und wähle die Wirtschaft, denn Wachstum geht nun mal vor. Wir können nicht zurück ins 17. Jahrhundert, und wenn



	diese Umweltschützer ehrlich wären, würden sie zugeben, dass sie das selber auch nicht wollen. Das sogenannte „grüne Wachstum“ zerstört die Märkte, da es künstlich durch Subventionen angekurbelt wird.
D	Ich lese auch mal ab und zu Artikel. Auch zum Teil eher in meiner Stadt, was da entschieden wird, wo Solarpanele hinkommen, wo eine Wiese renaturiert wird. Eine Petition habe ich mal unterschrieben gegen Artensterben. Ich gehe gern wandern und habe schon öfter Freunde dazu überredet, sich die Natur wenigstens mal „anzugucken“. Da ist noch einiges an Skepsis, ich gelte schon als „Öko“, nur weil ich mal raus will.
E	Ich informiere mich über nachhaltige Projekte und Politik und lese Bücher über die Nachhaltigkeitsziele. Ich arbeite an der Erforschung von Biotreibstoffen für Flugzeuge. Außerdem wähle ich nur Parteien, die Nachhaltigkeit fördern, und ich habe schon in der Nachbarschaft mit der Bundestagsabgeordneten eine Diskussionsrunde organisiert. Das bleibt wahrscheinlich eine lebenslange Aufgabe.

Um die Auflösung zu erhalten, schreiben Sie an karoline.caesar@gmail.com, und sie kommt im Handumdrehen zu Ihnen ins Postfach!

