

5 F-Regel

“Es kommt nicht darauf an, den Menschen der Dritten Welt mehr zu geben, sondern ihnen weniger zu stehlen.”

[Jean Ziegler \(*1934\), Schweizer Soziologe 2000 – 2008 UN-Sonderberichterstatter für das Recht auf Nahrung](#)

Du kannst nicht für das Glück anderer Menschen verantwortlich sein. Du kannst aber dafür sorgen, selbst glücklich und zufrieden zu leben, ohne dadurch die Rechte der Anderen auf ein ebenso gutes Leben zu verletzen. Wenn du die folgenden Regeln (die 5 F-Regel) beachtest, kannst du ganz einfach deinen Footprint verkleinern. Die 5 F-Regeln sind einfach zu merken (an den fünf Fingern der Hand abzählbar), leicht zu befolgen und hoch wirksam. Versuche es!

Die 5 F-Regel

- **F**liegen – besser nie! Mache Urlaub zu Hause oder mit Bahn und Fahrrad. Überlege, ob der Flug nötig ist und wie du ihn kompensieren kannst.
- **F**ahre weniger Auto und wenn, dann möglichst nicht alleine! Benutze öffentliche Verkehrsmittel, das Fahrrad oder gehe kurze Strecken zu Fuß.
- **F**leisch nur selten und insgesamt weniger tierische Produkte! Entdecke und genieße die vegetarische und vegane Küche.
- **F**assade dämmen und energieeffiziente Geräte nutzen! Spare Energie und Kosten durch ein angenehmes Wohnklima.
- **F**reude am zukunftsfähigen Leben. Entdecke regionale und saisonale Produkte, genieße die Natur und die

Gemeinschaft.

Bei [footprint.at](https://www.footprint.at) kannst du dir ein Poster der 5 F-Regel [herunterladen](#). Die Bezeichnungen der einzelnen Punkte sind zum Teil etwas anders, aber in der Bedeutung dieselben.