

5 F-Regel

“Es ist eine alte deutsche Krankheit, dass man mit dem Hinweis auf das Beste von morgen das Gute von heute nicht macht, und das Schlechte von gestern bleibt.”

[Klaus Töpfer \(*1938\), deutscher Politiker 1987-97
Bundesumweltminister](#)

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.