



Nachhaltigkeit leicht gemacht

Einfache Dinge, die wir für mehr Nachhaltigkeit im Alltag tun können

Die **17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung – Sustainable Development Goals (SDGs)** zielen auf ein faires Miteinander und bessere Arbeits- und Lebensbedingungen ab. Seit 2016 arbeiten alle Länder der Vereinten Nationen daran, diese gemeinsame Vision zur Reduzierung von Ungleichheiten und Bekämpfung der Klimakrise umzusetzen. Die SDGs sind weltweit gültige Ziele, deren Erreichung die Zusammenarbeit zwischen Politik, Wirtschaft, Bildungseinrichtungen sowie der Zivilgesellschaft erfordern.

- | | | | | |
|---|--|---|--|--------------------------------------|
| 1 KEINE ARMUT
 | 2 KEIN HUNGER
 | 3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN
 | 4 HOCHWERTIGE BILDUNG
 | 5 GESCHLECHTERGLEICHHEIT
 |
| 6 SAUBERES WASSER UND SANITÄREINRICHTUNGEN
 | 7 BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE
 | 8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTSWACHSTUM
 | 9 INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR
 | 10 WENIGER UNGLEICHHEITEN
 |
| 11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN
 | 12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION
 | 13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ
 | 14 LEBEN UNTER WASSER
 | 15 LEBEN AN LAND
 |
| 16 FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN
 | 17 PARTNERSCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE
 | | | |

Nachhaltige Entwicklung fängt bei uns selber an. Die praktische Umsetzung zur Zielerreichung erscheint oft schwierig. Dass eine Einzelperson etwas bewirken kann, wird oft in Frage gestellt. Sollen wir also gar nicht erst anfangen? Uns auf andere verlassen? Nein! Jeder Mensch ist Teil der Lösung.

Wirf einen Blick auf einige der vielen Dinge, die du tun kannst, um etwas zu bewirken!

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

1. LOS GEHT'S

Was du bequem von der Couch aus tun kannst

1. **Informiere dich.** Ein bisschen Recherche reicht oft aus, um mehr zu den Produkten oder Geschäftspraktiken der Unternehmen deiner Wahl zu erfahren. Bevorzuge Unternehmen, die konsequent verantwortungsvoll und umweltschonend agieren.
2. **Was brauchst du wirklich?** Reflektiere über deine Bedürfnisse und wie du sie ressourcenschonend und zufriedenstellend decken kannst. Verlass dich auf deinen Hausverstand und entscheide vernünftig und nachhaltig.
3. **Welche Spuren hinterlässt du?** Welche Auswirkungen haben deine Kaufentscheidungen? Wie material- und energieintensiv lebst du? Berechne deinen Fußabdruck und versuche, diesen zu reduzieren.
4. **Spare Strom,** indem du deine Geräte an eine Steckerleiste anschließt und sie vollständig ausschaltest, wenn du sie nicht verwendest, auch deinen Computer!
5. Deine Rechnungen online bezahlen und auf Bankauszüge auf Papier verzichten ist ein guter Anfang. **Überlege dir gut, wo du investierst** und wen du mit deinem Geld unterstützt. Wer schafft regionalen Mehrwert? Wer denkt an die Zukunft?
6. **Frag nach!** Erkundige dich bei deiner Stadt oder Gemeinde, ob sie sich an Initiativen beteiligt, die weniger schädliche oder sogar positive Auswirkungen auf Mensch und Umwelt haben. Welche konkreten Maßnahmen zum Klimaschutz werden in deiner Umgebung getroffen?
7. **Melde Online-Mobbing.** Falls du Belästigungen in Chats oder Foren bemerkst, mache auf diese aufmerksam. Unterstütze ein respektvolles und positives Gesprächsklima.
8. **Gib's ein Recht auf Klimaschutz?** Finde es heraus.

2. HEIM(LICHER) HELD

Was du zu Hause noch tun kannst

1. **Low-Tech statt High-Tech.** Lass deine Haare und Kleidung auf natürliche Weise trocknen, anstatt eine Maschine laufen zu lassen. Presse deine Zitronen per Hand, anstatt ein extra Gerät anzuschaffen. Produkte mit digitaler Anzeige werden schnell nutzlos, wenn sie kaputt werden.
2. **Lang lebe ...** Achte auf langlebige Güter, die reparierbar sind oder sich adaptieren lassen, falls sich deine Bedürfnisse ändern. Kaufe zeitlose Lieblingsstücke, die du nicht mehr hergeben möchtest.
3. **Sei verschwenderisch** mit eigenen Ideen, Lob und Humor. Vermeide Verschwendung, wo's um Rohstoffe und Energie geht, z. B. wenn die Waschmaschine nur halbvoll läuft, kaum genützte Räume wohltemperiert sind oder die Dämmung deines Hauses sprichwörtlich Luft nach oben hat.
4. **Sei kreativ und improvisiere.** Es gibt clevere Tipps, die dir den Alltag erleichtern und die Ressourcen – auch finanzielle – sparen. Life Hacks zeigen dir, wie's geht und sind meist auch sehr unterhaltsam.
5. **Lass es wachsen.** Unterstütze biologische Vielfalt mit naturbelassenen Ecken in deinem Garten. Wenn du keine Zeit zum Rasenmähen hast, lass ihn wachsen oder von jemandem mähen – gegen ein faires Gegengeschäft natürlich! So sparst du dir auch den eigenen Rasenmäher.
6. **Plane deine Einkäufe und Mahlzeiten sorgfältig.** Bis zu 40 % der weltweit produzierten Lebensmittel landen im Restmüll. Teile, was du nicht brauchst und konserviere, was du nicht schaffst.
7. **Kaufe regional und bio, iss weniger Fleisch.** Tierische Lebensmittel, vor allem Fleisch, benötigen viel Ressourcen-Input, um auf deinem Teller zu landen. Reduziere deinen Fleischkonsum. Unterstütze deine bäuerlichen Nahversorger.
8. **Kaufe Produkte möglichst unverpackt** oder in Mehrweggebinden. Vermeide Einweg-Take-away-Geschirr. Trenne den unvermeidlichen Rest an Verpackungen.



3. SCHAU DICH UM

Was du in deiner Nachbarschaft tun kannst

1. **Unterstütze lokale Unternehmen** mit deinen Aufträgen, Einkäufen, Serviceanfragen. Nutze lokale Angebote. Das schafft Arbeitsplätze, erhält die Infrastruktur und verhindert unnötige LKW-Kilometer. „Fahr nicht fort, kauf im Ort“ ist zeitlos aktuell.
2. **Ausleihen statt kaufen.** Wenn du nur wenige Löcher im Jahr bohren musst, zahlt sich der Kauf einer eigenen Bohrmaschine nicht wirklich aus. Frage deine Nachbarn oder beim Baumarkt nach.
3. **Kaufe gebraucht**, das schont natürliche Ressourcen, ist billiger und du kommst zu Einzelstücken mit Geschichte und Patina.
4. **Gib ungenutzte, noch funktionstüchtige und schöne Dinge weiter.** Jemand kann sie vielleicht gut brauchen und der Wert geht nicht verloren.
5. **Erkämpfe dir das Recht zu reparieren.** Hersteller werden zunehmend in die Pflicht genommen, ihre Produkte reparierbar zu gestalten oder Ersatzteile längerfristig zur Verfügung zu stellen. In Repair-Cafés oder auf Plattformen wie IFIXIT kannst du lernen, wie man ein defektes Handy Display tauscht oder einen Wackelkontakt behebt.
6. **Bring dich ein.** Teile dein Wissen, deine Erfahrung, gib deine Fähigkeiten weiter. Trag zu einem fairen und sich gegenseitig unterstützenden Miteinander bei. Du musst kein*e Vorreiter*in sein, um aktiv zu werden, sich bei einer engagierten Gruppe einzubringen ist genauso nützlich.
7. **Nütze dein Wahlrecht und Möglichkeiten zur Mitbestimmung und -gestaltung.** Konstruktive Kritik und Lösungsvorschläge auf lokaler Ebene bringen uns weiter.
8. **Geh zu Fuß**, fahre mit dem Rad oder den Öffis, werde Teil einer Fahrgemeinschaft. Hinterfrage unnötige Fahrten und vermeide kurze Distanzen mit dem Auto. Was vielleicht zunächst nach Verzicht aussieht, wird sich bald als Gewinn herausstellen.

4. UNI(VERSAL) HELDIN

Was du an deiner Universität tun kannst

Was sich zu Hause bewährt hat, sollte auch an der Universität/am Arbeitsplatz funktionieren. Trennst du deinen Müll? Kaufst du neue Dinge, weil's einfacher ist? Unterstützt du deinen Elektrofachhändler vor Ort oder globale Konzerne? Hast du zwei halbleere Kühlschränke oder einen vollen? Wie lebendig und unterstützend ist deine Nachbarschaft?

Alles, was du bisher geschafft hast, geht auch an der Uni. Okay, das Haare trocknen und Wäsche waschen vielleicht nicht.

1. **Wie kommst du zur Arbeit/an die Uni?** Wenn du Möglichkeiten hast, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren, nutze sie. Gründe eine Fahrgemeinschaft. Der anfängliche Mehraufwand in puncto Zeit und Organisation wird sich lohnen. Homeoffice spart vielleicht keine Energie zu Hause, aber PKW-km.
2. **Sei verantwortungsvoll im Umgang mit Ressourcen.** Auch wenn du die Rechnung nicht begleichen musst, solltest du sorgsam mit Ressourcen- und Energieverbräuchen umgehen. Die Rechnung werden wir schlussendlich alle gemeinsam bezahlen.
3. **Hinterfrage deine Bedürfnisse und wie sie gedeckt werden können.** Das reicht von der Ausstattung deines Büros über die Nutzungsdauer diverser Materialien bis zur Stillung deines Mittagshungers.
4. **Beschaffe nachhaltig.** Achte beim Einkauf auf die Herkunft der Produkte, Langlebigkeit der Güter und Inhaltsstoffe der Materialien. Umwelt- und Nachhaltigkeitsgütesiegel helfen dir bei der Orientierung und Entscheidungsfindung.
5. **Vereinfachen, wo's geht.** Brauchst du Spezialanfertigungen oder sind Standardlösungen ausreichend? Wie viele verschiedene Versionen an Geräten und Ausstattung kursieren?
6. **Sei sparsam mit deinen Druckaufträgen.** Was kannst du gut am Bildschirm erledigen, was liest du vielleicht nur einmal auf Papier und landet dann gleich im Altpapier? Kennst du deine Druckkosten?
7. **Tu dich mit anderen zusammen.** Vielleicht spinnst du schon länger Ideen, wie man etwas verbessern könnte? Wurmt dich etwas, das nicht optimal und ineffizient läuft? Sprich es an, finde Mitstreiter*innen und gemeinsam eine Lösung.
8. **Respektiere die Lebensentwürfe und Meinung deiner Kolleg*innen.** Nicht alles, was dir selbstverständlich oder eigenartig erscheint, ist gut oder schlecht. Entwicklung lebt von der Vielfalt, auch die nachhaltige Entwicklung.
9. **Deine Arbeitgeberin/deine Universität möchte verantwortungsvoll und Ressourcen schonend handeln.** Unterstütze sie tatkräftig. Zeige Eigenverantwortung und Engagement. Übernimm Verantwortung für deinen Beitrag. Und: Du bist auch verantwortlich für das, was du nicht tust.