

THE LAZY PERSON'S GUIDE TO SAVING THE WORLD

Hier finden Sie, was Sie zur Erreichung der Ziele nachhaltiger Entwicklung unterstützend tun können.

Dinge, die man vom Sofa aus tun kann



- Strom sparen, indem man Geräte in eine Steckerleiste steckt und diese abdreht, wenn sie nicht gebraucht werden, einschließlich des Computers.
- Rechnungen online oder über Handy bezahlen und Kontoauszüge stornieren. Kein Papier, keine Abholung.
- „Teilen“, nicht nur „gefällt mir“. Social Media Postings über Frauenrechte oder Klimawandel mit Freunden teilen, damit diese sie auch sehen.
- Den Mund aufmachen. Nationale Behörden bitten, sich an Initiativen zu beteiligen, die den Menschen und dem Planeten nicht schaden.
- Nicht drucken. Etwas online gesehen, das man braucht? Notizen machen oder mit digitaler Post-it-Notiz versehen und Papier sparen.
- Licht abdrehen. Fernseher und Computer spenden Licht. Andere Beleuchtung, die nicht gebraucht wird, abdrehen.
- Online recherchieren und nur von Unternehmen kaufen, die nachhaltig produzieren und nicht der Umwelt schaden.
- Über Tyrannen online berichten. Bei Belästigungen in Foren oder im Chatroom die verursachenden Personen namhaft machen.
- Informiert bleiben. Die lokalen Nachrichten verfolgen und mit den Globalen Zielen über soziale Medien in Kontakt bleiben [@GlobalGoalsUN](#).
- Informieren Sie uns über Ihren Beitrag zur Erreichung der Globalen Ziele: Hashtag [#globalgoals](#) auf sozialen Netzwerken.
- Kohlenstoffemissionen reduzieren. Ihre CO2-Bilanz errechnen und Klimaguthaben von [Climate Neutral Now](#) kaufen.

Dinge, die man zu Hause tun kann



- Lufttrocknen. Haare und Wäsche lufttrocknen lassen statt Geräte benutzen. Beim Wäschewaschen darauf achten, dass die Trommel voll ist.
- Duschen. Für volle Badewannen braucht man viel mehr Wasser als bei 5-10-Minuten-Duschen.
- Weniger Fleisch, Geflügel und Fisch essen. Für die Produktion von Fleisch werden mehr Ressourcen verbraucht als für Pflanzen.
- Frische Produkte und übriggebliebene Speisen, die nicht mehr gegessen werden, einfrieren bevor sie schlecht werden. Das gleiche kann man mit Take-away und geliefertem Essen machen, das nicht gänzlich konsumiert wird. So spart man Nahrungsmittel und Geld.
- Kompostieren. Kompostierte Essensreste können die Klimaauswirkungen reduzieren während man Nährstoffe wiederverwertet.
- Wiederverwertetes Papier, Plastik, Glas und Aluminium verringert wachsende Müllberge.
- Geringverpackte Waren kaufen.
- Öfen nicht vorheizen. Wenn keine genaue Backtemperatur erforderlich ist, Ofen erst für Erwärmung der Speisen aufdrehen.
- Luftschlitze in Fenstern und Türen verschließen, um Energieeffizienz zu erhöhen.
- Thermostat anpassen – im Winter niedriger, im Sommer höher.

- Alte Geräte durch energieeffiziente Modelle ersetzen.
- Wenn möglich Sonnenkollektoren auf dem Haus installieren. Diese verringern auch die Stromrechnung.
- Teppiche auflegen. Teppiche und Vorläger halten das Haus warm und den Thermostat niedrig.
- Nicht abspülen. Bei Verwendung von Geschirrspülern Geschirr vorher nicht abspülen.
- Stoffwindeln für Babies verwenden oder neue umweltverträgliche Wegwerfwindeln.
- Schnee schaufeln. Laute und aufwühlende Schneefräsen vermeiden und dafür Bewegung machen.
- Zündhölzer verwenden. Im Gegensatz zu Feuerzeugen brauchen diese kein Gas oder keinen Benzin.

Dinge, die man ausser Haus tun kann



- Lokal einkaufen. Geschäfte in der Nachbarschaft fördern Beschäftigung und verursachen keine langen Transportwege.
- Smart Shopping. Gerichte und Mahlzeiten planen, Einkaufslisten erstellen und Impulskäufe vermeiden. Nicht Marketing-Tricks verfallen und nicht mehr kaufen als man braucht, besonders bei verderblichen Lebensmitteln. Nahrungsmittel sind möglicherweise billiger bei Abnahme von größeren Mengen, können aber teurer kommen, wenn sie entsorgt werden müssen.
- Nichtstandardisiertes Obst und Gemüse kaufen. Viele Früchte und Gemüse wird weggeworfen, weil Größe, Gewicht oder Farbe nicht der Norm oder den Verordnungen entsprechen. Diese Früchte vom Bauernmarkt oder anderen Verkaufsständen würden sonst entsorgt werden.
- Bei der Bestellung von Meeresfrüchten in Restaurants immer fragen, ob diese nachhaltig sind.
- Das Lieblingsgeschäft wissen lassen, dass Meeresfrüchte aus nachhaltiger Zucht bevorzugt werden. Es gibt viele [Apps wie diese hier](#), die darüber informieren.
- Radeln, laufen oder öffentliche Verkehrsmittel benützen. Autofahrten nur mit größere Gruppen unternehmen.
- Wiederbefüllbare Wasserflaschen und Kaffeebecher verwenden. Abfälle reduzieren und sogar Geld sparen im Coffee Shop.
- Eigene Taschen zum Einkauf mitbringen. Plastiktaschen weitergeben und eigene wiederverwendbare Taschen mitnehmen.
- Weniger Servietten verwenden. Man braucht keine Handvoll Servietten für den Schnellimbiss. Nur so viele verwenden, wie nötig.
- Vintage kaufen. Brandneue Dinge sind nicht unbedingt die besten. Schauen, was es im Secondhand-Laden gibt.
- Auto warten. Ein gut gewarteter Wagen stößt weniger Abgase aus.
- Ungebrauchtes spenden. Lokale Wohltätigkeitsorganisationen verhelfen Kleidern, Büchern und Möbeln mit geringen Gebrauchspuren zu neuem Leben.
- Sich selbst und Kinder impfen lassen. Schutz vor Krankheiten hilft auch den Gesundheitssystemen.
- Vom Recht Gebrauch machen, die Regierungsvertreter und Kommunen im eigenen Land selbst zu bestimmen.

Dies sind nur einige der Dinge, die sie tun können.
Erfahren Sie mehr: <http://www.un.org/sustainabledevelopment>