

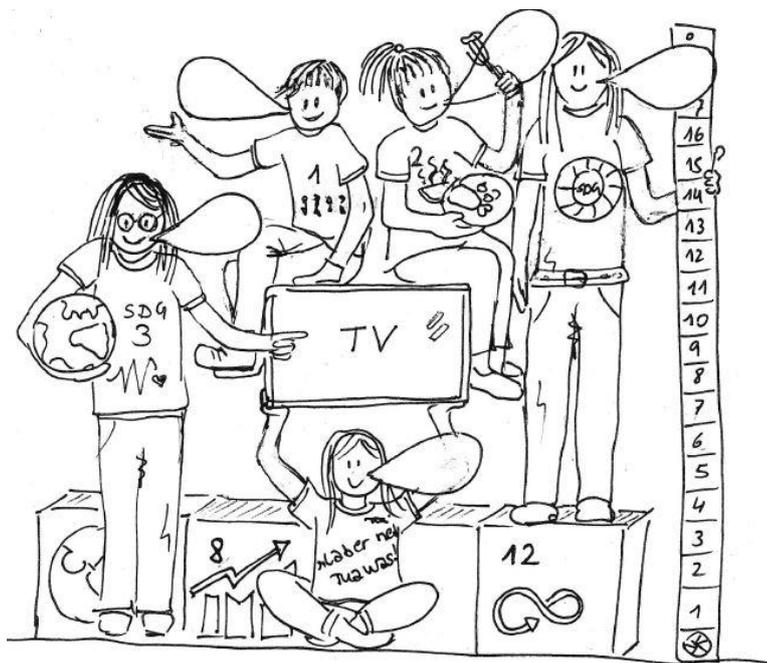
# „Laber net! Tua was!“

Wirf einen Blick auf die vielen Dinge,  
die DU tun kannst, um die Umsetzung der SDG zu unterstützen!



## DIY CHALLENGE STEP 1:

- Strom sparen! Computer herunterfahren. Steckdosenleisten für mehrere Geräte verwenden und damit auch Standby-Geräte ausstecken. Zimmerbeleuchtung ausschalten, wenn du das Zimmer verlässt.
- Stoppt die Papierverschwendung!  
Rechnungen online bezahlen. Keine Kontoauszüge mehr. Nichts ausdrucken, was nicht unbedingt notwendig ist. Nutze stattdessen einen Notizblock, um dir wichtige Dinge aufzuschreiben (oder digital)
- Nachhaltige Social Media Posts mit deinem Netzwerk teilen - Zum Beispiel über die Nachhaltigkeitsziele der UN. Klimawandel & nachhaltigen Konsum.
- Fordere deine Mitmenschen auf, sich an Initiativen zu beteiligen, die den Menschen oder dem Planeten nicht schaden.  
( Bsp ACT4 SDGs oder das Übereinkommen von Paris, JugendbotschafterInnen)
- Nimm online-Unternehmen unter die Lupe. Kaufe online nur von Unternehmen, von denen du weißt, dass sie nachhaltige Praktiken haben und die Umwelt nicht belasten!
- Bleib informiert und verfolge kritisch die lokalen Nachrichten!  
Folge den globalen Zielen online / in den sozialen Netzwerken @GlobalGoalsUN . Verwende den Hashtag #globalgoals in sozialen Netzwerken, um von deinen SDG-Aktionen zu erzählen!
- Berechne deinen persönlichen CO2 Fussabdruck:  
Unser Umweltverbrauch steht in keinem Verhältnis zum Verbrauch in den Ländern des Südens. Würden alle Menschen so viel Energie und Rohstoffe verbrauchen, wie wir mit unseren Lebensgewohnheiten, dann würde diese Erde nicht genügen. Deshalb verbindet das Leitbild der Nachhaltigkeit die Bewahrung der Schöpfung mit der Gerechtigkeit.  
Kompensiere deine verbleibenden Kohlenstoffemissionen! Du kannst deinen CO2-Fußabdruck berechnen und Klimagutschriften von Climate Neutral Now erwerben .  
Auch deine Flugreisen kannst du so kompensieren! ([www.footprint.at](http://www.footprint.at))



## DIY CHALLENGE STEP 2

### - ZUHAUSE:

- Lasse deine Haare und Kleidung an der Luft trocknen! (ohne Fön oder Trockner)
- Kleidung nur waschen, wenn deine Schmutzwäsche die Waschmaschine füllt!
- Duschen! Eine Badewanne benötigt viel mehr Wasser als eine 5- minütige Dusche. Schalte das Wasser während des Einseifens / Haarwäsche / Zähneputzen aus.
- Iss weniger Fleisch, Geflügel und Fisch. Mehr Ressourcen werden verwendet, um Fleisch herzustellen
- Friere frische Produkte und Reste ein, wenn du satt bist, bevor sie schlecht werden. Das kannst du auch mit „To-Go“ Essen machen, wenn du es nicht fertig essen kannst. So werden Lebensmittel nicht verschwendet und Geld gespart
- Bau einen Komposthaufen! Kompostierende Speisereste können die Klimawirkung reduzieren, Nährstoffe recyceln – und du hast die perfekte Blumenerde!
- Recycling von Papier, Plastik, Glas und Aluminium verhindert, dass Mülldeponien wachsen.
- Kaufe minimal verpackte Waren oder bringe deine eigenen Behältnisse mit in den Laden
- Vermeide es, den Ofen vorzuheizen. Wenn du keine genaue Backtemperatur benötigst, beginne mit dem Erhitzen deiner Speisen, sobald du den Ofen einschaltest.
- Verstopfe Luftlecks in Fenstern und Türen, um die Energieeffizienz zu erhöhen
- Stelle deinen Thermostat ein: Reduziere im Winter, erhöhe im Sommer
- Ersetze alte Geräte durch energieeffiziente Modelle und Glühbirnen
- Wenn du die Option hast, installiere eine Photovoltaik Anlage an deinem Haus. Dies wird auch deine Stromrechnung reduzieren!
- Hol dir Teppiche. Teppiche halten das Haus.
- Geschirrspülmaschine erst benutzen, wenn er wirklich voll ist
- Wähle eine bessere Windeloption. Wickle dein Baby in Stoffwindeln oder eine neue, umweltfreundliche Einwegmarke.
- Schnee manuell schaufeln. Vermeide die laute, schweißtreibende Schneefräse
- Verwende Streichhölzer. Sie benötigen kein Petroleum, im Gegensatz zu gasgefüllten Plastikfeuerzeugen.



## DIY CHALLENGE STEP 3

### – AUSSERHALB VON ZUHAUSE:

- Trink deinen Kaffee um die Ecke! Durch die Unterstützung von Nachbarschaftsbetrieben bleiben Menschen beschäftigt - außerdem wird so verhindert, dass Lkws weit fahren.
- Smart-Plan Mahlzeiten einkaufen, Einkaufslisten verwenden und Spontankäufe vermeiden. Fall nicht auf die Marketingtricks rein, die dich dazu bringen, mehr Lebensmittel zu kaufen, als du benötigst, insbesondere verderbliche Produkte. Obwohl diese ein paar Cent weniger teuer sein könnten, werden sie insgesamt teurer, wenn ein großer Teil dieses Nahrungsmittels verworfen wird.
- Kaufe „Funny Fruit“ - viele Früchte und Gemüse werden weggeworfen, weil ihre Größe, Form oder Farbe nicht "richtig" ist. Beim Kauf dieser perfekt guten, lustigen Früchte, auf dem Bauernmarkt oder anderswo, werden Lebensmittel verwendet, die sonst weggeschmissen werden würden.
- Wenn du in ein Restaurant gehst und Meeresfrüchte bestellst, frage immer: "Servieren Sie nachhaltige Meeresfrüchte?" Lass dein Lieblingslokal wissen, dass du auf diese Dinge achtest und auf deiner Einkaufsliste z.B. fairtrade Produkte stehen.
- Reduziere deinen Fleischkonsum! Achte auf die Herkunft deiner Chicken-Nuggets / Schnitzel!
- Verwende Apps, die dir aufzeigen, welche Produkte (Meeresfrüchte) von welchem Hersteller sicher sind zu kaufen / konsumieren.
- Fahrrad, zu Fuß oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Verwende dein Auto nur, wenn unbedingt notwendig. Bilde Fahrgemeinschaften.
- Verwende eine nachfüllbare Wasserflasche und deine eigene Kaffeetasche. Reduziere den Müll und spare vielleicht sogar Geld im Café.
- Bring deine eigene Tasche mit, wenn du einkaufen gehst. Verwende Stofftaschen und deine eigenen wiederverwendbaren Behälter für Obst, Gemüse usw.
- Verwende weniger Servietten. Sie enthalten viel Chemie und Farbstoffe.
- Vintage ist IN! Brandneu ist nicht unbedingt das Beste. Sieh dich mal in Second-Hand-Läden um
- Pflege ein Auto. Ein Service-gepflegtes Auto ist umweltschonender
- Spende Dinge, die du nicht mehr verwendest. Lokale Wohltätigkeitsorganisationen (z.B. Carla Möslepark) geben deinen gebrauchten Kleidern, Büchern und Möbeln ein neues Leben.
- Krankheitsvorsorge: Der Schutz deiner Familie vor Krankheiten fördert auch die öffentliche Gesundheit.
- Nutze dein Recht, engagierte Menschen in deinem Land und deiner Gemeinde zu wählen.



## DIY CHALLENGE STEP 4

### – AM ARBEITSPLATZ / IN DER SCHULE:

- Wenn du eine Frucht oder einen Snack hast, den du nicht mehr magst: nicht wegwerfen! Biete sie deinen Mitschülern / Mitarbeitern an.
- Sei ein Mentor für junge Leute. Es ist ein nachdenklicher, inspirierender und ein kraftvoller Weg, jemanden in eine bessere Zukunft zu führen.
- Frauen verdienen bei gleicher Arbeit 10 bis 30 Prozent weniger als Männer. Lohnungleichheit besteht überall. Bekräftige deine Unterstützung für gleichen Lohn für gleiche Arbeit.
- 4 Milliarden Menschen haben keinen Zugang zu ordentlichen sanitären Einrichtungen. Bring deine Stimme ein, über den Mangel an Toiletten in vielen Gemeinden auf der ganzen Welt zu sprechen!
- Stell sicher, dass dein Arbeitgeber /deine Schule eine energieeffiziente Heiz- und Kühltechnologie verwendet, und dass Thermostat im Winter niedriger eingestellt ist als im Sommer.
- Investiert eure Schule / euer Unternehmen in saubere und widerstandsfähige Infrastruktur? Nur so können die Arbeiter und die Umwelt geschützt werden.
- Erhebe deine Stimme gegen jede Art von Diskriminierung an deiner Schule oder am Arbeitsplatz. Jeder ist gleich, unabhängig von Geschlecht, Rasse, sexueller Orientierung, sozialem Hintergrund und körperlichen Fähigkeiten.
- Fahre mit dem Fahrrad, zu Fuß oder mit den Öffis zur Schule / zur Arbeit.
- Organisieren Sie eine „No Impact Week“ an deiner Schule / bei der Arbeit. Lerne, für mindestens eine Woche nachhaltiger zu leben: [un.org/sustainabledevelopment/be-the-change](https://un.org/sustainabledevelopment/be-the-change) .
- Beteiligt euch! Bitte deine Schule / dein Unternehmen sich an Initiativen zu beteiligen, die Menschen und unseren Planeten schützen.
- Ein großer Teil der Abfälle, die wir an Land produzieren, landen in Gewässern und somit auch Ozeanen. Ändere alltägliche Entscheidungen, um Plastikmüll zu reduzieren. Wird an deinem Arbeitsplatz/ an deiner Schule richtig recycelt? Kauft dein Unternehmen bei Händlern, die sich schädlicher ökologischer Praktiken bedienen?
- Kennst du deine Rechte? Menschenrechte, Kinderrechte gehören nicht nur ratifiziert, sondern auch umgesetzt!
- Corporate Social Responsibility zählt! Ermutige deiner Schule / deinem Unternehmen, mit der Zivilgesellschaft zusammenzuarbeiten und Wege zu finden, lokalen Gemeinschaften beim Erreichen der 17 Ziele zu unterstützen

