

# Meine „Tu-Du-Liste“ für eine bessere Welt

Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung, die sog. SDGs (Sustainable Development Goals) wurden 2015 von der UN beschlossen. Die **Münchener Initiative Nachhaltigkeit** setzt sich für die Umsetzung der SDGs in München ein. Mehr unter [www.m-i-n.net](http://www.m-i-n.net)

Die Politik muss die großen Hebel bewegen, aber wenn viele einen kleinen Schritt nach vorne gehen, kann dies eine starke Signalkraft erzeugen und Veränderungen ins Rollen bringen. Diese Tu Du Liste ist voller Ideen, wie Du selbst zur Erreichung der Nachhaltigkeitsziele beitragen kannst.



1 KEINE ARMUT

- Kaufe Produkte mit einem Siegel des fairen Handels. So unterstützt Du gute Arbeitsbedingungen und faire Entlohnung.
- Spende Kleidung, Spielsachen, Bücher, Decken und Schlafsäcke an Soziale Einrichtungen für Obdachlose, Geflüchtete oder Bedürftige. Jemand freut sich darüber.
- Informiere Dich im Internet, wie viel Geld Dir im Vergleich zur Weltbevölkerung zur Verfügung steht. Hierzu kannst Du dich z. B. bei der World Bank informieren.



2 KEIN HUNGER

- Kaufe nur so viele Lebensmittel, wie Du essen kannst. So vermeidest Du Lebensmittelverschwendung.
- Reduziere schrittweise Deinen Fleischkonsum und probiere öfter vegetarische Variationen..
- Kaufe regionale Produkte und unterstütze so die Landwirtschaft vor Ort.



3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN

- Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto, Laden statt Online-Shop: Halte Dich fit und Deine Umwelt sauber.
- Rufe jemanden von Deinen Freunden oder aus Deiner Familie an, und frag, wie es Ihnen zurzeit geht.
- Setze Dich für die Begrünung Deines Viertels ein, um der Überhitzung und den damit verbundenen Gesundheitsgefährdungen durch den Klimawandel vorzubeugen.



4 HOCHWERTIGE BILDUNG

- Engagiere Dich ehrenamtlich als Tutor\*in für Schüler\*innen und/oder Geflüchtete. Denn gute Bildung unterstützt die Zukunftsperspektiven.
- Gehe ins Museum. Tipp: Am Sonntag kosten viele Münchner Museen, wie die Pinakothek der Moderne nur 1 € Eintritt.
- Übernimm eine Patenschaft für Kinder im globalen Süden. So erhalten sie die Möglichkeit zur Schule zu gehen.



5 GESCHLECHTERGLEICHHEIT

- Wörter schaffen Wahrheiten. Achte auf eine geschlechter-inklusive Sprache und Kommunikation in Deinem Alltag.
- Suche den Diskurs in Deinem Umfeld: Inwiefern wurden Deine Mitmenschen aufgrund ihres Geschlechtes bevorzugt oder benachteiligt? Bist du in Deiner Beziehung finanziell unabhängig, würden die Finanzen bei einer Trennung – ggf. vertraglich geregelt – fair aufgeteilt werden? Wie ist das Geschlechterverhältnis an Deinem Arbeitsplatz?
- Hinterfrage potenziell sexistische Darstellungen in der Öffentlichkeit, etwa im Film, Fernsehen und Sozialen Medien.



6 SAUBERES WASSER UND SANITÄR-EINRICHTUNGEN

- Achte bei Produkten wie Waschmittel, Seife oder Kosmetik darauf, dass sie kein Mikroplastik oder ähnliche schädliche Substanzen enthalten.
- Trinke Leitungswasser anstelle von gekauftem Wasser.
- Unterstütze keine Konzerne, die Wasser aus Trockengebieten beziehen, wie z. B. Nestlé, The Coca-Cola Company, PepsiCo oder Danone.



7 BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE

- Das spart Energie: Fünf Minuten Stoßlüften bei komplett geöffnetem Fenstern statt Fenster über einen längeren Zeitraum kippen.
- Informiere Dich über lokale Ökostromerzeuger und -anbieter. Wechsel zu ihnen und beziehe Ökostrom.
- Fahre weniger Auto und benutze umweltfreundliche Alternativen (Bahn, Rad, Bus).



8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTSWACHSTUM

- Schone Ressourcen, indem Du öfter Secondhand kaufst sowie Dinge reparieren lässt. Überlege auch, ob Du wirklich etwas Neues brauchst.
- Wähle Parteien, die sich für ein starkes Lieferketten-Gesetz einsetzen.
- Informiere Dich über die Produktionsbedingungen und entscheide Dich für faire Unternehmen. Tipp: Auf der Internetseite "LifeVERDE" findest Du eine Sammlung von unterschiedlichen grünen Unternehmen und auf der Website "Siegelklarheit" Informationen zu den unterschiedlichen Siegeln und ihren Bedeutungen.



- Nutze öffentliche Verkehrsmittel und setze so ein Zeichen dafür, dass Bedarf für den Ausbau der Schienen-Infrastruktur besteht.
- Unterschreibe Petitionen, deren Ziel es ist, nicht-nachhaltige Infrastrukturprojekte zu stoppen.
- Setze dich dafür ein, dass das Unternehmen, in dem Du arbeitest, eine Gemeinwohnbilanz oder einen Nachhaltigkeitsbericht erstellt.



- Identifiziere nicht-barrierefreie Stellen in Deiner Gegend und setze dich bei der zuständigen Stelle für eine Verbesserung ein.
- Reflektiere Deine Handlungen heute: War ich heute unfair gegenüber jemandem? - Schätze Menschen wert, die sozial und körperlich anstrengende Arbeit leisten.
- Werde Dir Deiner Privilegien bewusst. Sei dankbar für sie. Setze Dich dafür ein, dass auch andere Menschen diese haben können.



- Sei wann immer möglich mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Fahrrad und zu Fuß unterwegs. Wie wär's mit einem Monat Auto-Fasten zum Testen?
- Wenn Du Dein Essen oder Kaffee zum Mitnehmen kaufst, bringe Deine eigenen Behälter hierfür mit. Alternativ kannst Du auch Mehrwegsysteme der Gastronomie nutzen.
- Nutze Sharing-Angebote etwa für Autos und (E-)Lastenräder, aber auch für Klein – und Großgeräte oder Dein Obst aus dem Garten. Nutze hierfür Plattformen wie nebenan.de oder das Leihlexikon der AWM.



- Informiere Dich über die Produktion von Fast-Fashion und deren Auswirkung. Nimm doch mal an einer Kleidertauschparty teil.
- Kaufe nur Elektrogeräte wie Computer, Fernseher und Smartphone, die man reparieren und upgraden kann.
- Auch wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, rieche und probiere das Produkt, bevor Du es wegwirfst. Insbesondere Milchprodukte sind meistens noch länger haltbar. Das MHD sagt oftmals nur aus, wie lange das Produkt am besten schmeckt.



- Nutze den Flugverkehr so wenig wie möglich und vermeide Inlandsflüge.
- Reduziere Deine Elektronikgerätenutzung und Deine "Online- und Streaming Zeiten". Du sparst damit nicht nur Strom, sondern auch Emissionen.
- Informiere Dich über nachhaltige Banken und ihre Investitionsschwerpunkte. Wechsel zu ihnen und investiere Dein Geld nachhaltig.



- Achte beim Konsum von Meereslebewesen darauf, dass sie nicht überfischt sind. Die Greenpeace Positivliste oder WWF-Fischratgeber helfen.
- Versuche Deinen Plastikkonsum einzuschränken. Hast Du schon einmal festes Shampoo ausprobiert?
- Vermeide Produkte mit langen Produktions- und Lieferwegen über Meereswege in großen Containerschiffen.



- Kaufe Bio-zertifizierte Lebensmittel. Der ökologische Landbau erhält die Artenvielfalt und schont Böden, das Grundwasser sowie das Klima.
- Vermeide den Einsatz von Pestiziden im Garten und auf dem Balkon.
- Ein bunter Garten mit Blühflächen und Wiesenkräutern fördert die Artenvielfalt: Setze Dich in Deiner Stadt für mehr Grünflächen ein und mähe bei Dir im Garten nur 1–2 mal pro Saison, denn durch häufiges Mähen werden Insekten und junge Larven getötet, die Nahrungsmittel für Vögel und andere Gartenbewohner\*innen sind.



- Gehe demonstrieren für Frieden, Gerechtigkeit und eine gute Zukunft für alle. So zeigst Du, dass Dir diese Werte wichtig sind.
- Gehe Wählen!
- Informiere Dich über Post- und Neo-Kolonialismus..



- Überlege, wann Dich Team-Arbeit im Leben vorangebracht hat. Setze im Alltag öfter auf Kooperation statt Konkurrenz.
- Informiere Dich über Lobbyismus und Vetternwirtschaft. Welche Parteien fordern eine öffentliche Darstellung der Lobbyarbeit der Parteien?
- Informiere Dich über internationale Konzerne und mit welchen Partnern diese zusammenarbeiten. Engagiere Dich gegen ungerechte internationale Handelsverträge und kaufe bewusst keine Produkte dieser Firmen!