

Inhalt

S.08 Vorwort

S.10 Ausgangssituation

S.10 Ölkrise

S.10 Umweltkrise

S.11 Klimawandel - Was ist das ?

S.11 Wodurch wandelt sich das Klima ?

S.12 Der Mensch ändert das Klima

S.12 Horror-Szenario oder Realität ?

S.13 Was ist alles Energie ?

S.14 Strom sparen im Haushalt

S.14 Jeder kann sparsamer mit Energie umgehen

S.14 Die Summe macht's

S.15 Wir tun uns mit Veränderungen schwer

S.15 Der Online-Energiecheck

S.15 Mit dem Kippschalter weg vom vom Standby

S.16 Wie stelle ich Standby-Verbrauch fest

S.16 Der Check vor dem Urlaub

S.17 Bye bye Stand-by !

S.18 Auch mit Lampen lässt sich sparen und schützen !

S.18 Schadet häufiges Schalten den Glühlampen ?

S.19 Energie sparen beim Kochen -- und Umwelt schonen ?

S.19 Kleiner Topf - große Platte

S.19 Eben muss es eben sein

S.19 Alutopf auf Gas, geht das ?

S.20 Auf jeden Topf passt ein Deckel

S.20 Das Wunder vom Druckkochtopf

S.20 Aus der Tiefe des Frostes sofort in den Topf ?

S.21 Restwärme gut nutzen!

- S.21 Sparen mit "Mikro die Welli" ?**
- S.22 Geeignete Geräte verwenden**
- S.22 Wo sind die gierigen Energiefresser ?**
- S.22 Alte Geräte austauschen !**
- S.22 Energie-Effizienz-Siegel**
- S.23 Da heizt der Ofen dem Kühlschrank aber mächtig ein !**
- S.24 Das Internet ist ein gieriger Stromfresser**
- S.24 Sind elektrische Geschenke heute noch sinnvoll ?**
- S.25 Weg mit den Batterien !**
- S.25 Das Heiße gehört nicht in das Kühle!**
- S.26 Wie spare ich im Kühlschrank und in der Gefriertruhe ?**
- S.27 Viele Kühlschränke sind zu kalt eingestellt**
- S.27 Türe zu, Klappe auf !**
- S.27 Der Staubsauger saugt nicht nur, er spart auch !**
- S 28 Energie sparen und Umwelt schonen beim Wäschewaschen**
- S.28 Vorwäsche muss nicht sein !**
- S.28 Nur "Volle Pulle" ist gut**
- S.28 Sparprogramm ist wirklich effizient !**
- S.28 Waschmaschine über Solaranlage - geht das ?**
- S.29 Auch der Wäschetrockner gehört zur Familie der Stromfresser**
- S.29 Oh weh, Bügeln tut weh !**
- S.30 Energie und Geld sparen beim Wasserverbrauch**
- S.30 Man kann weniger Wasser verbrauchen, es geht !**
- S.30 Defekte Dichtungen unbedingt austauschen !**
- S.31 Wasserspar-Armaturen nutzen**
- S.31 Warmes Wasser ist teuer**
- S.32 Regenwasser sammeln und nutzen**
- S.32 Brunner bohren - ist das erlaubt ?**
- S.32 Auch die Heizung frisst Energie!**
- S.33 Die Heizung ist kein Wäschetrockner**

S.33 Die regelmäßige Wartung der Heizung spart Energie

S.34 Selbst ist der Mann

S.34 Raumtemperatur senken !

S.35 Lüften spart Energie und Geld

S.35 Nachts Heizung abschalten

S.35 Nicht bei offenem Fenster heizen

S.36 Eine gute Isolierung ist die halbe Heizung

S.36 Der Kerzentest bringt's ans Licht

S.37 Den Kaminofen öfter mal anfeuern

S.37 Glasheizkörper und Elektroheizungen

S.38 Clever heizen: Billiger Nachtstrom

S.38 Wärmepumpen und Erdwärme

S.39 Außenwände gut dämmen

S.39 Auch das Hausdach will isoliert sein

S.40 Isolierverglaste Fenster

S.40 Wärmebrücken vermeiden

S.41 Energie sparen in Altbauten: Innendämmung

S.41 Teure Klimaanlage

S.41 Flächen entsiegeln

S.42 Mit dem Auto Energie sparen und die Umwelt schonen

S.42 Frühzeitig die Gänge hochschalten

S.43 Den Wagen auch mal auslaufen lassen

S.43 Intelligent Auto fahren

S.43 Im Winter nicht vorheizen?

S.43 Den Motor öfter mal ausschalten

S.44 Keinen Kavalierstart bitte !

S.44 Die Klimaanlage verbraucht auch Sprit

S.44 Sonstige Stromfresser im Auto

S.44 Ballast abwerfen - Widerstände vermeiden !

S.45 Den Reifendruck prüfen

S.45 Der Motor muss optimal eingestellt sein
S.45 Pflege hilft sparen
S.46 Lohnt Umrüsten auf Gas ?
S.46 Unnütze Wege vermeiden
S.47 Fahrgemeinschaften bilden
S.47 Der Masterplan
S.48 Das Auto selbst waschen ?
S.48 Man kann auch Energie sparen lernen !
S.48 Kommt das Klima-Auto ?
S.49 Energie sparen auch anders
S.49 Plastikflaschen gehören nicht in den Müll
S.49 Wertstoffe sind Rohstoffe
S.49 Energie sparen in der Freizeit und im Urlaub
S.50 Energie sparen im Büro
S.51 Energie sparen, um gesünder zu leben und behaglicher zu wohnen
S.51 Verantwortung übernehmen
S.51 Nach mir die Sintflut ?
S.52 Schlusswort