

Inhalt

S. 08: Vorwort

S. 10: Ausgangssituation

S. 10: Ölkrise 1973

S. 10: Umweltkrise 2007

S. 11: Klimawandel – Was ist das?

S. 11: Wodurch wandelt sich das Klima?

S. 12: Der Mensch verändert das Klima

S. 12: Ein 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 Standby

S. 16: Wie stelle ich Standby-Verbrauch fest?

S. 16: Der Check vor dem Urlaub

S. 17: Bye bye Standby!

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 di Welli“?
- S. 21: Backrohr nicht vorheizen
- 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: Brunnen 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. 40: Energie sparen in Altbauten: Decken abhängen
- 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 hoch schalten

- S. 43: Den Wagen auch mal auslaufen lassen
- S. 43: Intelligent Auto fahren
- S. 43: Im Winter nicht vorheizen?
- S. 43: Motor öfter mal ausschalten
- S. 44: Keinen Kavaliersstart 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 ein Umrüsten auf Gas?
- S. 46: Unnütze Wege vermeiden
- S. 47: Fahrgemeinschaften bilden
- S. 47: Der Masterplan
- S. 47: 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