

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**