

Inhalt - Klimawandel - Was Sie für das Klima tun können!

Vorwort	7
Ausgangssituation	8
Ölkrise 1973	8
Umweltkrise 2019	8
Klimawandel – Was ist das?	8
Wodurch wandelt sich das Klima?	9
Der Mensch verändert das Klima	9
Ein Horror-Szenario oder Realität?	10
Was ist alles Energie?	10
Strom sparen im Haushalt	11
Jeder kann sparsamer mit Energie umgehen!	11
Die Summe macht´s!	11
Wir tun uns mit Veränderungen schwer	12
Der Online-Energiecheck.....	12
Mit dem Kippschalter weg vom Standby	12
Wie stelle ich Standby-Verbrauch fest?	13
Der Check vor dem Urlaub	13
Bye bye Standby!	13
Auch mit Lampen lässt sich sparen und schützen!	14
Schadet häufiges Schalten den Glühlampen?	14
Energie sparen beim Kochen – und Umwelt schonen?	15
Kleiner Topf - große Platte?.....	15
Eben muss es eben sein	15
Alutopf auf Gas, geht das?	15
Auf jeden Topf passt ein Deckel	16
Das Wunder des Druckkochtopfs?	16
Aus der Tiefe des Frostes sofort in den Topf?	16
Restwärme gut nutzen!.....	16
Mit der Mikrowelle Energie sparen?	17

Backrohr nicht vorheizen	17
Geeignete Geräte verwenden.....	17
Wo sind die gierigen Energiefresser?.....	18
Alte Geräte austauschen!	18
Energie-Effizienz-Siegel	18
Da heizt der Ofen dem Kühlschrank aber mächtig ein!.....	19
Das Internet ist ein gieriger Stromfresser	19
Sind elektrische Geschenke heute noch sinnvoll?.....	20
Weg mit den Batterien!	20
Das Heiße gehört nicht in das Kühle!	20
Wie spare ich im Kühlschrank und in der Gefriertruhe?.....	21
Viele Kühlschränke sind zu kalt eingestellt	21
Türe zu, Klappe auf!	21
Der Staubsauger saugt nicht nur, er spart auch!	22
Wozu Vorwäsche?.....	22
Nur „Volle Pulle“ ist gut.....	22
Sparprogramm ist wirklich effizient!	22
Waschmaschine über Solaranlage – geht das?	23
Auch Wäschetrockner gehört zur Familie der Stromfresser	23
Oh weh, Bügeln tut weh!.....	23
Energie und Geld sparen beim Wasserverbrauch	24
Man kann weniger Wasser verbrauchen, es geht!.....	24
Defekte Dichtungen unbedingt austauschen!	24
Wasserspar-Armaturen nutzen.....	24
Warmes Wasser ist teuer	25
Regenwasser sammeln und nutzen	25
Brunnen bohren – ist das erlaubt?.....	25
Auch die Heizung frisst Energie!.....	26
Die Heizung ist kein Wäschetrockner	26
Die regelmäßige Wartung der Heizung spart Energie	26
Selbst ist der Mann oder die Frau.....	27
Raumtemperatur senken!	27
Lüften spart Energie und Geld.....	27
Nachts Heizung abschalten	28

Nicht bei offenem Fenster heizen	28
Eine gute Isolierung ist die halbe Heizung.....	28
Der Kerzentest bringt´s ans Licht	29
Den Kaminofen öfter mal anfeuern.....	29
Glasheizkörper und Elektroheizungen	29
Clever heizen: Billiger Nachtstrom.....	30
Wärmepumpen und Erdwärme	30
Außenwände gut dämmen.....	30
Auch das Hausdach will isoliert sein.....	31
Isolierverglaste Fenster	31
Wärmebrücken vermeiden.....	31
Energie sparen in Altbauten: Decken abhängen	32
Energie sparen in Altbauten: Innendämmung.....	32
Teure Klimaanlage	32
Flächen entsiegeln	32
Mit dem Auto Energie sparen und die Umwelt schonen	33
Frühzeitig die Gänge hochschalten	33
Den Wagen auch mal auslaufen lassen	33
Intelligent Auto fahren.....	34
Im Winter nicht vorheizen?	34
Motor öfter mal ausschalten	34
Keinen Kavaliersstart bitte!	34
Die Klimaanlage und der Sprit.....	35
Sonstige Stromfresser im Auto	35
Ballast abwerfen – Widerstände vermeiden!	35
Den Reifendruck prüfen.....	35
Der Motor muss optimal eingestellt sein	36
Pflege hilft sparen	36
Lohnt ein Umrüsten auf Gas?	36
Unnütze Wege vermeiden	37
Fahrgemeinschaften bilden	37
Der Masterplan	37
Das Auto selbst waschen?	37
Man kann auch Energie sparen lernen!	38

Energie sparen auch anders	38
Plastikflaschen gehören nicht in den Müll.....	38
Wertstoffe sind Rohstoffe	38
Energie sparen in der Freizeit und im Urlaub	39
Energie sparen im Büro	39
Energie sparen, um gesünder zu leben und behaglicher zu wohnen	39
Verantwortung übernehmen	40
Nach mir die Sintflut?.....	40
Schlusswort	40
Wir alle müssen Energie sparen und sind dabei auch Gewinner!.....	40