

INHALT

Energiesparen Allgemein

- 10** Mein Energieverbrauch – wer hilft beim Check?
- 12** Stimmt die Gesamtbilanz?
- 13** Welche Verpackung nehme ich?
- 14** Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser?
- 16** Wie schaffe ich es, Energiefresser gar nicht erst zu benutzen?
- 18** Wechseln lohnt immer!
- 20** Stromsparen im Schlaf?
- 21** Viel Wind für wenig Kohle?

Energiesparen im Badezimmer

- 26** Energie beim Duschen sparen?
- 28** Was tun bei hoher Luftfeuchte?
- 29** Ein heißes Vollbad im Winter – eine echte Wohltat!
- 30** Vom Hahn direkt in den Abfluss?
- 31** 20 l Wasser für einmal Einseifen?
- 32** Was kann ich bei alten Boilern verbessern?
- 34** Reicht die Sonneneinstrahlung auch für Warmwasser?
- 36** Warmwasser im Vorbeifließen
- 38** Warum ist weniger Wasser mehr?

Energiesparen im Haus

- 44** Hilft ein Mantel für Heizungs- und Warmwasserrohre?
- 45** Mehr Grün auf den Dächern?
- 46** Muss es immer die große Dämmlösung von außen sein?
- 48** Zieht's durch den Rollladenkasten?
- 50** Die Wohnung ist warm, aber die Füße sind kalt!
- 52** Umrüsten auf LED?
- 53** Festbeleuchtung ist out
- 54** Eine komplette Dachsanierung ist zu kostspielig?
- 56** Was kann man denn von innen machen?
- 58** Wie oft soll ich meine Heizungsanlage checken lassen?
- 60** Bye-bye alte Heizung ...
- 62** Schlechte Luft in den eigenen vier Wänden?
- 64** Ist nachträgliches Dämmen möglich?
- 66** Dschungel an den Außenwänden?
- 68** Ist das Licht wirklich aus?
- 70** Jedes Haus hat eine Schattenseite
- 72** Warme Luft steigt nach oben
- 74** Sonnenwärme in die Nacht hinüberretten?
- 76** Wärme „ab durch die Haustüre“?
- 78** Historische Fenster optimieren
- 80** Wärme, die durch die Decke geht?

Energiesparen beim Heizen

- 86** Warum den Heizkörper verstecken?
- 87** Helfen geschlossene Türen wirklich?
- 88** Infrarot - mehr als heiße Luft
- 90** Aufgedrehte Heizung wird nicht warm?
- 92** Warum ist die Fensterbank ein Problem?
- 93** Lohnt sich ein hydraulischer Abgleich?
- 94** Halten deine Fenster wirklich dicht?
- 96** Hast du schon deine Tür in Augenschein genommen?
- 98** Brauchen alle meine Räume immer die gleiche Temperatur?

- 100** Was bringt Reflexion?
- 101** Was soll ich bloß anziehen?
- 102** Verstaubte Heizkörper – nur eine optische Frage?
- 104** Sind die Fenster noch ganz dicht?
- 106** Pellets statt Gas oder Öl
- 108** Wärme tauschen und zurückgewinnen
- 110** Fördermöglichkeiten

Energiesparen in der Küche

- 116** „Spar“-Hans als Küchenmeister
- 118** Ist es wichtig, wo ein Gerät steht?
- 120** Geht's beim Kochen nicht schneller?
- 122** Eine ganze Kanne Kaffee oder nur einen kleinen Espresso?
- 123** Herdwärme optimal ausgenutzt?
- 124** Die Wahl des sparsamen Herdes
- 125** Wann ist der Kuchen endlich fertig?
- 126** Der Koch lebt nicht vom Herd allein.
- 128** Den Kühlschrank beim Kühlen unterstützen!
- 129** Kostbare Kälte im Kühlschrank halten!
- 130** Wie bleibt der Kühlschrank noch ganz dicht?
- 131** Ein Kühlschrank mags nicht heiß.
- 132** Eisberge im Gefrierfach?
- 133** Wie kann ich die Garzeit von Kartoffeln reduzieren?
- 134** Wann kocht endlich das Nudelwasser?
- 135** Brauche ich die Butter noch mal?

Energiesparen Outdoor

- 140** „Es regnet, es regnet, die Dächer werden nass.“
- 142** Schlauber Strom im Garten
- 144** Eine Solaranlage auf dem Balkon?
- 146** Laut, umweltschädlich, tötet kleine Tiere?

Energiesparen Technik

- 152** Weniger Handwerker – mehr Technikfreund?
- 154** Alte Haushaltsgeräte und Elektronik austauschen?
- 156** Spielt die Größe wirklich eine Rolle?
- 158** Wie finde ich versteckte Stromfresser?
- 160** Energie fürs E-Auto?
- 162** Strom beim Drucken sparen?
- 163** Telefonieren mit der Kraft der Sonne?
- 164** Ist Stromsparen auf Knopfdruck möglich?
- 165** Verbraucht das Ladegerät Strom, wenn der Akku voll ist?
- 166** Locken ohne Lockenstab?

Energiesparen beim Waschen

- 172** Deine Lieblingsjeans mag es einsam?
- 173** Mit welchem Programm wäscht es sich am besten?
- 174** Was Waschmaschinen lieben
- 176** Braucht's die Wäsche wirklich heiß?
- 177** Noch mehr Energie beim Waschen sparen?
- 178** Benötigt Kleidung wirklich eine Vorwäsche?
- 179** Schon wieder ab in die Wäsche?
- 180** Wäsche im Winter trocknen?
- 181** Wer bügelt schon gern?
- 182** Energiefresser Wäschetrockner!
- 183** Total verkalkt?

- 186** Register
- 188** Bildnachweis
- 189** Über den Autor & Dank
- 192** Impressum