

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<hr/>	
<b>Einführung</b>	<b>7</b>
Energie sparen	9
Effizienz steigern	9
<hr/>	
<b>Strom sparen im Haushalt</b>	<b>13</b>
Kühlen, Kochen, Waschen	18
Mit Gas kochen	32
Multimedial: Heimkino, Musik und Computer	32
Licht und weitere Geräte	36
Augen auf beim Neukauf: energiesparende Haushaltsgeräte	44
Garten und Freizeit	55
Welcher Strom darf es denn sein?	59
<hr/>	
<b>Wärme sparen im Haushalt</b>	<b>71</b>
Heizkörperregelungen und Einsparungen im Heizungssystem	71
Bedarfsgerecht lüften und kontrollierte Lüftung	84
Warmwasser sparen	87
<hr/>	
<b>Energie sparen im Eigenheim</b>	<b>89</b>
Weniger Wärme verbrauchen	89
Wir produzieren selbst Wärme und Strom	97
Der Wintermantel für das Haus	100

<b>Verkehr</b>	<b>117</b>
Unsere Mobilität	117
Weniger ist oft mehr: richtiges Verhalten beim Auto fahren	119
Einführung zu einer nachhaltigen Mobilität	125
Auto teilen	132
Wenn ein Auto, dann so eins	138
<b>Globale Verantwortung</b>	<b>161</b>
Wenn in China ein Sack Reis umfällt	161
Der Klimawandel kostet	162
Der persönliche CO <sub>2</sub> -Fußabdruck	163
Weniger ist oft mehr: Fliegen, Fahren, Kaufen	164
Anfangen	170
<b>Glossar</b>	<b>173</b>
<b>Tipps und Adressen</b>	<b>181</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>185</b>