

Inhalt

Geleitwort	1
Einleitung	7
1 Heizung	9
1.1 Tipps für umweltbewusstes Heizen	9
1.1.1 Richtige Raumtemperatur wählen ¹	0
1.1.2 Undichte Fenster und Türen abdichten	11
1.1.3 Rollläden, Fensterläden und Gardinen als Wärmeverlustbremsen	12
1.1.4 Heizkörper entlüften	12
1.1.5 Heizkörper frei halten	14
1.2 Maßnahmen, die sich auszahlen	15
1.2.1 Hydraulischer Abgleich der Anlage	16
1.2.2 Alte Thermostatventile gegen neue voreinstellbare austauschen	18
1.2.3 Austausch der unregelmäßig genutzten Standardpumpen gegen Hocheffizienzpumpen	19
1.2.4 Dämmen der Rohrleitungen	22
1.2.5 Regelmäßige Wartung der Anlage	23
1.3 Alles auf einen Blick	24
2 Lüftung	25
2.1 Richtiges Lüften muss gelernt sein	25
2.1.1 Gekippte Fenster vermeiden	27
2.1.2 Größere Wasserdampfmengen sofort abführen	30
2.2 So geht's einfacher – kontrollierte Wohnraumlüftung	32
2.2.1 Regelmäßige Wartung fördert die Wirtschaftlichkeit der Anlage	36
2.2.2 Auf bedarfsgerechte Regelung achten	37
2.2.3 Anpassung des Luftvolumenstroms an den tatsächlichen Bedarf	38
2.2.4 Dämmung der Lüftungskanäle	39
2.2.5 Angemessene Zulufttemperatur wählen	39
2.3 Alles auf einen Blick	40

3	Wasser	41
3.1	Wasser sparen leicht gemacht	41
3.1.1	Duschen statt Baden	42
3.1.2	Wasser nur bei Bedarf laufen lassen	43
3.1.3	Waschmaschine und Geschirrspülmaschine nur voll beladen einschalten	44
3.1.4	Geschirr nicht unter fließendem Wasser abspülen	45
3.1.5	Auf tropfende Wasserhähne und defekte WC-Spülungen achten	46
3.1.6	Pflanzen morgens oder abends gießen	47
3.2	Maßnahmen, die sich auszahlen	48
3.2.1	Toilettenspülung mit Sparfunktion nachrüsten	48
3.2.2	Neue Dichtung für tropfenden Wasserhahn	50
3.2.3	Sparduschköpfe verwenden	53
3.2.4	Strahlregler verwenden	56
3.2.5	Verwendung von Durchflussbegrenzern	57
3.2.6	Einhebelmischer mit Eco-Funktion	58
3.2.7	Nachrüsten einer Regenwasserzisterne	58
3.3	Alles auf einen Blick	62

4	Strom	63
4.1	Beleuchtung	64
4.1.1	Gezieltes statt indirektes Licht verwenden	65
4.1.2	Helle Wände, helle reflektierende Lampenschirme	66
4.1.3	Tageslichtnutzung	66
4.1.4	Bewegungsmelder für Durchgangsbereiche	69
4.1.5	Licht konsequent ausschalten	70
4.1.6	Beim Kauf von Lampen auf Energielabel achten	71
4.1.7	Glühlampen gegen Energiesparlampen ersetzen	72
4.1.8	Halogenlampen – ein Irrtum	75
4.1.9	LED – die Zukunft	76
4.1.10	Solarbetriebene Leuchten für die Außenbeleuchtung	78
4.1.11	Alles auf einen Blick	79
4.2	Haushaltsgeräte	80
4.2.1	Kühl- und Gefrierschränke	81
4.2.2	Herd und Backofen	86
4.2.3	Geschirrspülmaschine	91
4.2.4	Waschmaschine	94
4.2.5	Trocknen	98
4.2.6	Kleine Haushaltsgeräte	103
4.2.7	Fernseher	104
4.2.8	EDV	105
4.2.9	Auf Energielabel achten	107
4.2.10	Einbau eines intelligenten Stromzählers	108
4.2.11	Alles auf einen Blick	109
	Literaturverzeichnis	113
	Abbildungsverzeichnis	119
	Stichwortverzeichnis	121