

Ulrike Fokken

# Ihre private Ökobilanz

**So sparen Sie Energie und Kosten  
und schonen die Umwelt**

**Linde**  
*international*



***stern***

# Inhalt

Vorwort .....	9
Einleitung .....	11
Kapitel 1: Für eine ausgewogene Energiebilanz im Haushalt .....	15
Effizient und umweltfreundlich kochen .....	19
Lebensmittel gut gekühlt .....	24
Sinnvoll investieren in eine moderne Waschmaschine	30
Wäscheleine statt Wäschetrockner .....	32
Sauberes Geschirr ohne Spülhände .....	33
Saugen, mixen, bügeln: kleine Helfer in der Küche ..	35
Exkurs: Kaffee und Maschine .....	37
Die richtige Beleuchtung – helle sein und Geld sparen .....	40
Elektrogeräte sauber entsorgen .....	46
Checklisten für Ihre private Ökobilanz im Haushalt .....	47
Kapitel 2: Strom sparen – das Motto heißt abschalten .....	51
Geräte im Schein-Aus .....	52
Am Arbeitsplatz: mit weniger Energie das Gleiche schaffen .....	55
In der Entwicklung: die Alternativen fürs Büro .....	58
Checkliste: So verbrauchen Sie weniger Strom zu Hause und im Büro .....	60

Kapitel 3:	Nachhaltiger Strom im eigenen Heim .....	63
	So verbessern Sie Ihre private Ökobilanz .....	63
	Übersicht: die vier unabhängigen Anbieter .....	66
	Woher stammt der saubere Strom? .....	70
	Checkliste: Wie wirkt sich der Anbieterwechsel aus? ..	71
Kapitel 4:	Vor allem in Kombination gut – effizientes Heizen, Dämmen, Lüften .....	73
	Von Heizkesseln, Wärmepumpen und Holzpellets ..	74
	Solarthermie: die Wärme der Sonne nutzen .....	80
	Damit die Wärme nicht verlorengeht: richtig dämmen	86
	Wichtig für die Energiebilanz: dichte Fenster .....	91
	Lüften für ein gutes Raumklima .....	95
	Was macht ein Niedrigenergie- oder Passivhaus aus? ..	96
Kapitel 5:	Essen und Trinken im Einklang mit dem Klima .....	100
	Regional und saisonal ist erste Wahl .....	102
	Massenhaft Energie für Massentierhaltung .....	107
	Frischfisch nur aus der nahen Umgebung .....	112
	Klimakiller Fertigware .....	116
	Wasser frei Haus .....	119
	Checkliste zur Klimabilanz bei Essen und Trinken ..	122
Kapitel 6:	Klimafreundlich mobil mit System .....	124
	Die Klassiker als sparsame Modelle .....	127
	Alternative Mobile .....	132
	Kraftstoffe aus der Natur .....	138
	Mobilität mit Sinn und Verstand .....	144
	Beim Autofahren die Umwelt im Blick .....	148
	Checkliste: Stellen Sie Ihre Mobilität auf den Prüfstand .....	154

Kapitel 7:	Mit gutem Gewissen in den Urlaub .....	156
	Wie wirken sich Flugreisen auf das Klima aus? .....	156
	Wandern, paddeln, faulenzen mit alternativen Reiseveranstaltern .....	162
	Verreisen mit Bahn und Auto .....	165
	Sanfter und klimafreundlicher Tourismus .....	167
	Mit dem Fahrrad auf Tour .....	167
	Frei und ungebunden: unterwegs auf eigene Faust ...	168
	Checkliste für einen unbelasteten Urlaub .....	171
Kapitel 8:	Prima Klima im Depot – umweltfreundliche Geldanlagen .....	172
	Aktien, Fonds, Derivate: die ökonomische Vielfalt ..	175
	Berater für alle Öko-Fälle .....	180
	Was Indizes aussagen .....	183
	An diese Banken können Sie sich wenden .....	186
	So legen Sie Ihr Geld gut an .....	188
	Checkliste für Ihre ökologische Geldanlage .....	190