

Inhaltsverzeichnis:

- 1 Motivation zur persönlichen Stromeffizienz 10
- 2 Wie Sie dieses Buch lesen können 18
- 3 Schnell zum Erfolg - Die Checkliste für jedermann 22
- 4 Das Das-können-auch-Sie-Programm 34
 - 4.1 Strom - da stelle mer uns mal ganz dumm 35
 - 4.2 Strom und Werte 37
 - 4.3 Die Liste aller Verbraucher 39
 - 4.4 Verstehen und Verhalten 41
 - 4.5 Neue Werte durch Einsparen 44
 - 4.6 Eine kleine Geschichte um das Messen 47
 - 4.7 Der schwierigste Schritt ist der erste? 48
 - 4.8 Verhalten lässt sich üben und lernen 50
 - 4.9 Langfristig geht alles immer besser 52
 - 4.10 Geht noch mehr? 53
- 5 Hintergründe zum Verständnis unseres Stromwirtschaftens 56
 - 5.1 Energieherstellung und Strom - die Zusammenhänge 57
 - 5.2 Energieeffizienz - Suche nach mehr 71
 - 5.3 Energieberatung - Wege zum Ziel 73
 - 5.4 Energieverbrauch in einem Haushalt 84
 - 5.5 Da sein, aber nichts tun - Das Stand-by-Fiasko 96
 - 5.6 Energie und Verbraucherkraft 103
 - 5.7 Energie und Zukunft - Neuere Beobachtungen 110
- 6 Details zum Stromverbrauch 113
 - 6.1 Licht ins Dunkle gebracht 114
 - 6.2 Nicht heißer essen als gekocht wird 121
 - 6.3 Alles ins Reine bringen 127
 - 6.4 Gut gespült ist halb gewonnen 130
 - 6.5 Unterhaltung ohne Schlummerschlaf 132
 - 6.6 Betriebswirtschaftlicher Exkurs 134
 - 6.7 Eine Kilowattstunde errechnet sich 140
 - 6.8 Eine Kilowattstunde kostet 142
 - 6.9 Technik zum Stromsparen 144
- 7 Glossar 146
- 8 Nützliches Internet 154
- 9 Nützliche Literatur 158
- Stichwortverzeichnis 159