

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