

## Inhalt

Abkürzungen .....	12
-------------------	----

### Kapitel 1

#### Energisch energetisch: Einsparpotenziale beim Energieverbrauch

<b>1. Energieverbrauch auf dem Prüfstand .....</b>	<b>15</b>
<b>2. Heizkosten analysieren .....</b>	<b>18</b>
2.1 Heizspiegel .....	18
2.2 Vergleichswerte-Berechnung .....	19
2.3 Berechnung des Energiekennwerts .....	25
<b>3. Der Energieausweis .....</b>	<b>27</b>
<b>4. General-Check der Heizungsanlage .....</b>	<b>29</b>
4.1 Kostenvergleich von Brennstoffen .....	35
4.2 Austausch und/oder Modernisierung der Heizungsanlage .....	38
<b>5. Fördermittel .....</b>	<b>45</b>
<b>6. Steuerliche Hilfen .....</b>	<b>50</b>
<b>7. Energiebedarf drosseln: Spar-Tipps beim Heizungsbetrieb .....</b>	<b>51</b>
<b>8. Energiebedarf drosseln: Spar-Tipps bei Raumtemperatur und Lüftung .....</b>	<b>53</b>
8.1 Die richtige Raumtemperatur .....	53
8.2 Energiesparendes Lüften .....	55
<b>9. Energieverluste eindämmen: Wärmedämmung .....</b>	<b>56</b>

### Kapitel 2

#### Unter Strom: Sparen beim Saft aus der Steckdose

<b>1. Dem Stromverbrauch auf der Spur .....</b>	<b>67</b>
<b>2. Sparpotenziale konsequent nutzen .....</b>	<b>73</b>
2.1 Neukauf effizienter Geräte .....	73
2.2 Spartipps fürs Kühlen + Gefrieren .....	75
2.3 Spartipps fürs Kochen + Backen .....	77
2.4 Spartipps fürs Waschen + Trocknen .....	80

2.5	Spartipps fürs Spülen .....	84
2.6	»Bye-bye« Stand-by-Verbrauch .....	86
2.7	Spartipps rund um die Beleuchtung .....	90
2.8	Spartipps für die Warmwasserbereitung .....	91
2.9	Spartipps: Stromfresser Heizungspumpe .....	92
<b>3.</b>	<b>Stromanbieterwechsel</b> .....	<b>93</b>
3.1	Angebote und Preise vergleichen .....	94
3.2	Worauf beim Angebotsvergleich besonders zu achten ist .....	97
3.3	So funktioniert der Wechsel .....	98
3.4	Strompreis und Umwelt .....	99
3.5	Neuer Stromliefervertrag .....	100

## Kapitel 3

### Auf die Bremse treten: Einsparpotenziale bei der Mobilität

<b>1.</b>	<b>Autokosten im Überblick</b> .....	<b>105</b>
<b>2.</b>	<b>Fixkosten</b> .....	<b>106</b>
2.1	Kfz-Steuer .....	106
2.2	Versicherungen .....	115
2.3	Pauschale für Haupt- und Abgasuntersuchungen .....	126
<b>3.</b>	<b>Betriebskosten</b> .....	<b>128</b>
3.1	Kraftstoffpreise .....	128
3.2	Werkstattkosten .....	135
3.3	Kostentreiber Verkehrsverstöße .....	138
3.4	Kostenbremsen im Fahrbetrieb .....	141
<b>4.</b>	<b>Kostenbremse Umstieg</b> .....	<b>147</b>
4.1	Carsharing .....	148
4.2	Auto mieten .....	151
4.3	Mitfahrzentralen .....	152
4.4	Fahrgemeinschaften .....	153
4.5	Sparen durch Nutzung des ÖPNV .....	153
4.6	Bahn fahren – Weichenstellungen, um günstig ans Ziel zu kommen .....	156
4.7	Billigflieger .....	162

## Kapitel 4

### Kommunizieren – nicht quasseln: Einsparpotenziale bei der Kommunikation

<b>1. Festnetztelefonie</b> .....	169
1.1 Nutzungs-Check .....	170
<b>2. Spartipps fürs Telefonieren</b> .....	177
<b>3. Mobiltelefonie</b> .....	180
3.1 Billigtarife fürs Handy .....	182
3.2 Tipps fürs mobile Telefonieren .....	185
<b>4. Handys in Kinderhand</b> .....	185
Stichwortverzeichnis .....	189