Word – Inhaltsverzeichnis 03

1. Weisen Sie den **roten** Absätzen die Formatvorlage **Überschrift 1** und den **hellblauen** Absätzen die Formatvorlage **Überschrift 2** zu.
2. Ändern Sie die Hintergrundfarbe (Füllung bzw. Schattierung) der Formatvorlage **Überschrift 1** von Grün auf Blau.
3. Nummerieren Sie die Überschriften im Dezimalklassifikationssystem (1, 1.1, 1.1.1).
4. Aktivieren Sie die automatische Silbentrennung.
5. Fügen Sie in der Fusszeile die Seitenzahlen nach dem Muster x/y ein.  
   *x = aktuelle Seitenzahl, y = Total Seiten*
6. Fügen Sie auf der Höhe des gelben Balkens ein **Inhaltsverzeichnis** ein.
7. **Beschriften** Sie die **drei Bilder** mit Toaster, Wasserkocher und Staubsauger.
8. Fügen Sie ganz am Ende ein **Abbildungsverzeichnis** ein.

**Inhaltsverzeichnis**

Elektrokleingeräte

Elektrische Kleingeräte werden heute für die unterschiedlichsten Arbeiten im Haushalt angeboten und eingesetzt. In vielen Bereichen haben sie entsprechende mechanische Geräte ersetzt. So muss heute niemand mehr einen Teig mit Muskelkraft kneten. Das nehmen uns Küchenmaschinen und Handrührgeräte ab. Durch den richtigen Einsatz halten Sie den Energieverbrauch niedrig.

Anschaffung

Nicht alle Kleingeräte sind sinnvoll oder energiesparend. Einige rechnen (=rentieren) sich nur dann, wenn sie für grosse Mengen eingesetzt werden. Ein elektrischer Dosenöffner oder eine elektrische Zitruspresse sind für private Haushalte meist nicht nötig. Vor der Kaufentscheidung sollten Sie klären, welchen Nutzen dieses Gerät für Sie hat. Beziehen Sie folgende Überlegungen mit ein:

* Wie oft werden Sie das Gerät einsetzen?
* Gibt es Alternativen, die Energie sparen und die Umwelt weniger belasten?
* Bringt das Gerät echte Arbeitsentlastung, Kraft und Zeitersparnis?
* Wird es häufig benutzt, sodass es rentabel ist?
* Kann das Gerät am Arbeitsplatz stehen bleiben oder müssen Sie es jedes Mal auf- und abbauen?
* Hat das Gerät ein GS- oder VDE-Zeichen?
* Ist das Gerät kindersicher?

spaceAchten Sie bereits beim Kauf von neuen Elektrogeräten nicht nur auf den Preis, sondern auch auf deren Verbrauch. So manches in der Anschaffung günstiges Gerät entpuppt sich auf die Dauer als wahrer Stromfresser. Alle Elektrogeräte sind mit einem Energiegütesiegel versehen. Die sparsamsten Geräte sind mit einem "A" ausgezeichnet, die verschwenderischsten Geräte tragen den Buchstaben "G".

Toaster statt Backofen

Zum Aufbacken von Brötchen und anderen kleinen Backwaren sollte man den Toaster und nicht den Backofen benutzen. Der Backofen muss lange aufgeheizt werden und verbraucht dabei viel Strom. Sie sparen dabei bis zu 70 % Energie.

Kaffeemaschine

Kaffeekochen mit der Kaffeemaschine verbraucht ungefähr halb soviel Energie, wie das Zubereiten auf dem Herd. Stellen Sie den heissen Kaffee nicht auf der Heizplatte warm. Bewahren Sie ihn in einer Thermoskanne auf. Entkalken Sie die Kaffeemaschine regelmässig. Hierdurch wird ein einwandfreier Geschmack des Kaffees sichergestellt und Energie gespart.

Wasserkocher

Unter den verschiedenen Möglichkeiten Wasser zu erhitzen ist der Wasserkocher die sparsamste. Elektrische Wasserkocher sind eine Alternative zum Elektroherd. Sie sollten immer dann eingesetzt werden, wenn nur kleine Mengen Wasser erhitzt werden sollen. Bei der Auswahl des Gerätes sollten Sie auf eine Kochstoppautomatik achten.

Eierkocher

Mit einem Eierkocher können Sie bis zu 50 Prozent Energie einsparen, im Vergleich zum Kochen im Topf. Dieses Gerät lohnt sich bei häufigem Gebrauch.

Staubsauger

Moderne Staubsauger bieten eine energiesparende Einstellung. Sie wird oft mit einem grünen "E" gekennzeichnet.

Ausschlaggebend für eine optimale Saugleistung ist vor allem die Luftmenge, die angesaugt werden kann. Diese wird von der Leistung des Gebläses bestimmt, nicht von der Motorleistung. Technisch ausgereifte Geräte erreichen mit 750 Watt Leistungsaufnahme die gleiche Saugleistung wie ein 1100 Watt starker Bodenstaubsauger.

Saugen Sie mit der energiesparenden Einstellung. Sie reicht für die meisten Teppichböden und Verschmutzungen aus.

Hören und Sehen

Es gibt kaum einen Haushalt in der Schweiz, indem sie nicht anzutreffen sind: Farbfernseher, Videorecorder und Stereoanlage sind alltäglich. Diese Geräte verbrauchen Energie. Sie sollten aber nicht mehr verbrauchen als nötig. Der vernünftige Einsatz spielt auch eine Rolle.

Fernseher

Tauschen Sie sehr alte Farbfernseher aus. Moderne Gräte kommen mit bis zu 20 Prozent weniger Energie aus. Neuere Fernsehgeräte sind mit einer Abschaltautomatik ausgestattet, die das Gerät vollständig vom Netz trennt. Durch den Verzicht auf Stand-by-Betrieb sparen Sie Energie. Ausserdem wird die Elektronik geschont.

Fernbedienung

Fernbedienungen verleiten dazu, vor dem Schlafengehen vom Sofa aus die Geräte auszuschalten. Schalten Sie Fernseher und Videorecorder am Gerät aus, denn sonst verbrauchen Sie im Stand-by-Modus weiterhin Strom. Über die gesamte Nutzungsdauer und für alle im Haushalt vorhandenen Geräte können sich hier erhebliche Kosten summieren.

Anschaffung

Über einen längeren Zeitraum betrachtet "fressen" Computer, Fernseher, Radios und viele andere elektrische Geräte selbst im Stand-By-Modus viel Strom. Dabei verbraucht nicht etwa nur das berühmte kleine rote Lämpchen die Energie. Vielmehr treiben Netzgeräte, integrierte Uhren und elektronische Speicher den Stromverbrauch unnötig in die Höhe.

So sollten Sie bereits beim Kauf darauf achten, dass nicht nur der Preis, sondern auch der Verbrauch optimal sind. Alle Elektrogeräte sind mit einem Etikett gekennzeichnet, welches den Energieverbrauch angibt. Eine Skala von A bis G teilt die Geräte in unterschiedliche Klassen ein. Hierbei steht A für "absolut sparsam" und G für "gefrässig".

Beleuchtung

Eine leistungsstarke Lampe verbraucht weniger Energie als viele leistungsschwache. Vermeiden Sie indirekte Beleuchtung. Richten Sie Ihren Arbeitsplatz immer tageslichtorientiert ein. Je heller Ihre Wände gestrichen sind, desto weniger Beleuchtung benötigen Sie. Für Aussenbeleuchtungen und Kellerräume sind Bewegungsmelder gut geeignet. Sie sind praktisch und sparen viel Strom.

Beleuchtungsmittel

Setzen Sie herkömmliche Glühlampen ein ,wenn vorwiegend kurze Einschaltzeiten zu erwarten sind. Energiesparlampen sind bei längeren Einschaltzeiten sehr wirtschaftlich. Häufiges Schalten verkürzt die Lebensdauer. Leuchtstofflampen sind für Arbeitsbereiche mit längeren Einschaltzeiten geeignet. Auch ihre Lebensdauer verkürzt sich durch häufiges Schalten. Halogen-Glühlampen eignen sich gut für Akzentbeleuchtung. Sie haben eine bessere Lichtausbeute.

Stromversorgung

Eine zuverlässige Stromversorgung ist heute nicht mehr wegzudenken. Die Liberalisierung des Strommarktes bietet die Möglichkeit, den Stromanbieter frei zu wählen und umweltfreundliche Stromversorgung zu unterstützen. Wer im Haushalt Energie einspart, hat zwei Vorteile: Er schont die Umwelt und spart Geld.

Akku-Ladegeräte

Auf den Einsatz von Geräten, die mit Batterien betrieben werden, sollten Sie möglichst verzichten. Ist dies nicht möglich, können sie aufladbare Batterien verwenden. Für das Laden der Akkus ist ein Solar-Akku-Ladegerät empfehlenswert. Statt Strom benötigt dieses Gerät lediglich Sonnenlicht als Energiequelle. Die Solarzellen nehmen die Sonnenenergie auf und geben sie an die Batterien weiter.

Achten Sie darauf, das die Akkus vollständig leer sind, bevor sie wieder aufgeladen werden. Sonst tritt der sogenannte Memory-Effekt ein. Die Zelle merkt sich dabei die Restladung und lädt dann nicht wieder vollständig auf. Um das zu verhindern, ist eine Entladefunktion des Ladegerätes von Nutzen.

Bei einem herkömmlichen Ladegerät sollte es eine Möglichkeit geben den Ladevorgang zu überwachen. Der Akku nimmt Strom auf, so lange er fliesst. Ist der Akku voll, erwärmt er sich. Bei Überladung kann er kaputt gehen. Hat das Gerät eine Ladeüberwachung, erkennt das Ladegerät diesen Zeitpunkt und schaltet sich ab.

Stand-by-Schaltung

Immer mehr Geräte im Haushalt verbrauchen Strom, obwohl sie gar nicht in Betrieb sind. Sie stehen dann im Stand-by-Modus zum Gebrauch bereit. Von der Kaffeemaschine mit Zeitschaltuhr bis zum CD-Player bleibt vieles ständig am Netz. Bei einigen Geräten dient der Stand-by-Betrieb nur der Bequemlichkeit. Andere Geräte vergessen ihre komplette Programmierung, wenn man sie stromlos macht. Viele Geräte sind selbst dann, wenn man auf den Hauptschalter drückt, nicht ohne Strom.

Wer sich nicht sicher ist, ob der Ein/Aus-Schalter wirklich vom Stromnetz trennt, kann sich bei seinem Elektroversorgungsunternehmen Messgeräte zur Kontrolle ausleihen.

Zwischen Geräte mit Stand-by-Modus und Steckdose können Sie Stand-by-Controller anschliessen. Bei Nichtnutzung werden die Geräte komplett vom Netz getrennt.

Hilfreich ist auch eine abschaltbare Steckerleiste. Mit dieser können gleich mehrere Geräte auf einmal ausgeschaltet werden.

Beim Neukauf von Geräten raten Verbraucherzentralen, auf einen leicht zugänglichen Netzschalter zu achten. Auch sollte sichergestellt sein, dass die Programmierung auch ohne Strom erhalten bleibt.

Grüner Strom Label

Seit der Liberalisierung des Strommarkts bieten Unternehmen gegen Aufpreis Strom aus erneuerbaren Energien an. Die Art der Erzeugung dieses "grünen" Stroms wird verschieden definiert. Der Aufpreis ist unterschiedlich hoch. Die Anbieter sind herkömmliche Stromversorger, Stadtwerke und grosse Verbundunternehmen sowie neue unabhängige Stromerzeuger oder Stromhändler.

Das neue "Grüne Strom Label" garantiert, dass der Mehrpreis für den Ausbau der Stromerzeugung aus erneuerbaren Energien verwendet wird. Anbieter von grünem Strom erhalten das Label nur, wenn sie sich verpflichten, ständig in bestimmten Grössenordnungen in neue regenerative Anlagen zu investieren. Anbieter, die Betreibern von Atomkraftwerken gehören, können das Label nur nach einem Ausstiegsbeschluss erhalten.

Eine goldene Auszeichnung gibt es für Strom, der ausschliesslich aus erneuerbaren Quellen stammt. Eine silberne Auszeichnung gibt es für Strom, dem maximal die Hälfte aus Kraft-Wärme-Kopplung beigemischt wird.

Energieverbrauchsmessgeräte

Verbraucherberatungen und Energieversorger bieten Energieverbrauchsmessgeräte kostenlos zum Verleih an. Mit diesen Geräten können Sie "Stromschlucker" aufspüren. Insbesondere Geräte älteren Baujahrs sind häufig Energieverschwender. Und mancher Stand-by-Betrieb ist Ihnen vielleicht gar nicht bekannt.

Die Beratungsstellen erklären die Anwendung des Messgerätes und die Bewertung der Ergebnisse. Nach dem Messen beraten sie über Einsparungsmöglichkeiten. Sollten Sie sich für die Anschaffung neuer, energiesparender Haushaltsgeräte entscheiden, können in der Beratung Entscheidungshilfen gegeben werden.

Arbeiten

Auch bei der Büroarbeit unterstützt uns heute die moderne Technik. Computer, Kopierer, Fax und Handy gehören dazu. Der richtige Einsatz und Umgang kann den Energieverbrauch verringern.

Computer

Achten Sie darauf, das der Bildschirm Ihres Computers mit einer Power-Management-Funktion ausgestattet ist. Wenn Sie Ihren Computer längere Zeit nicht nutzen, schalten Sie das Gerät aus. Zum Sparen im Standby-Modus empfiehlt sich eine abschaltbare Steckdosenleiste, die für ein paar Mark erhältlich ist. Abschalten des Monitors spart mehr Energie als energiefressende Bildschirmschoner.

Kopierer und Fax

Kopiergeräte, die längere Zeit nicht genutzt werden, sollten abgeschaltet werden. Achten Sie bei Faxgeräten auf einen geringen Stromverbrauch im Bereitschaftsmodus. Er sollte nicht mehr als 5–7 Watt betragen.

Verwenden Sie nach Möglichkeit Umweltschutzpapier. Für die Herstellung dieses Papiers wird wesentlich weniger Energie verbraucht, als für "blütenweisses" Papier.

Handy

Wenn Sie Ihr Handy nicht benutzen, schalten Sie es ab. Nicht nur die Displayanzeige verbraucht Strom. Auch die regelmässige Funknetzsuche bedarf Energie.

Arbeitsplatzbeleuchtung

Richtig Strom sparen Sie, wenn Sie – statt Raumbeleuchtung – den Arbeitsplatz direkt beleuchten.

Nutzen Sie zur Raumbeleuchtung Leuchtstoffröhren statt Glühlampen. Erstere erzeugen bei gleichem Energieverbrauch wesentlich mehr Licht.

Wohnen

Die Wohnung ist ein wichtiger Teil in unserem Leben. Hier halten wir uns einen grossen Teil unserer Zeit auf. Für die Befriedigung unserer Bedürfnisse nach Hygiene, Licht und Wärme benötigen wir viel Energie. Mit bereits einfachen Mitteln und einer gut durchdachten Planung lässt sich der Verbrauch gering halten.

Energiesparlampen

Schalten Sie Licht nur dort ein, wo es wirklich gebraucht wird. "Festtagsbeleuchtung" in allen Räumen kostet unnötig Geld und schadet der Umwelt. An Stellen mit Dauerbeleuchtung sollten möglichst Energiesparlampen benutzt werden. Normale Glühbirnen produzieren hauptsächlich Wärme, nur 5 Prozent der Energie wird in Licht umgewandelt. Energiesparlampen mit elektronischem Vorschaltgerät hingegen haben einen Wirkungsgrad von bis zu 40 Prozent. Sie schaffen die gleiche Beleuchtungsstärke mit einem Viertel des Stromverbrauchs einer Glühlampe. Die Lebensdauer einer Energiesparlampe ist etwa 10 mal länger als die von herkömmlichen Lampen.

Der Handel bietet eine Vielzahl von Energiesparlampen an. Einige Verbraucherzentralen haben Testkoffer mit unterschiedlichen Typen. Diesen Koffer können Sie kostenlos ausleihen. Bei einer durchschnittlichen Einschaltdauer von unter 45 Minuten sind Glühbirnen allerdings wirtschaftlicher als Energiesparlampen. Energiesparlampen müssen gesondert entsorgt werden.

Heizen und Lüften

Heizen Sie nicht mehr als nötig. Folgende Temperaturen gelten als Richtwert:

* Wohn-/ Esszimmer: 20–22° C
* Arbeits-/ Kinderzimmer: 20–22° C
* Schlafzimmer, Küche und Korridor: 18° C
* Badezimmer: 24° C
* spaceEin Grad weniger spart schon bis zu 6 Prozent Energie.

Lassen Sie die Räume in der Nacht oder bei Abwesenheit nicht unter 12° C abkühlen. Das Wiederaufheizen ist zu energieaufwendig. Verdecken Sie die Heizkörper nicht durch Möbelstücke, Gardinen oder gar Verkleidungen. So wird eine direkte Wärmeabgabe an den Raum sichergestellt. Heizungen sollten regelmässig entlüftet werden.

Schliessen Sie bei Einbruch der Dunkelheit Rolläden oder Vorhänge. Dadurch bleibt die Wärme länger im Raum. Mit umlaufenden Gummidichtungen ausgestattete Fenster schliessen praktisch luftdicht. Dadurch werden Energieverluste durch Zugluft vermieden.

Wichtig ist auch das richtige Lüften. Lüften Sie kurz und intensiv mit breit geöffnetem Fenster. "Dauerlüftung" mit gekippten Fenstern ist Energieverschwendung. Die Wände um das gekippte Fenster kühlen aus und werden leichter feucht. Gekippte Fenster lüften zudem nicht wirksam. Lüften Sie mehrmals täglich.

Eine ausreichende Beheizung der Räume ist ebenso wichtig wie die Belüftung. Warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen und abtransportieren. Der relative Feuchtigkeitsgehalt der Luft sollte in Wohnräumen zwischen 30 und 65 Prozent liegen.

Teppichboden

Eine Wärmeisolierung durch Teppichböden senkt die Energiekosten. Je nach Qualität des Teppichbodens können zehn bis zwölf Prozent der Wärmemenge eines Raumes, die bei Hartbelägen abfliessen würde, vom Teppichboden im Raum gehalten werden.

Eine besonders energiesparende Lösung ist die Kombination von Teppichboden und Fussbodenheizung. Der Teppich leitet die Wärme der Heizung schnell an die Raumluft weiter. Er verhindert gleichzeitig das schnelle Auskühlen des Bodens wenn einmal nicht geheizt wird. Der Teppichboden sollte das Zusatzsymbol "Fussbodenheizung" im ETG-Teppich-Siegel haben.

Wasser

Trinkwasser ist wertvoll. Wer Trinkwasser einspart erzeugt weniger Abwasser und schont unsere Gewässer. Ein sorgsamer Umgang mit Trinkwasser und Energie kann im Haushalt zu grossen Einsparungen führen.

Ein Drittel des Trinkwasserverbrauches im Haushalt wird in der Toilette hinuntergespült. Gerade hier können Sie viel Wasser sparen.

Reparieren Sie tropfende Wasserhähne. Ein Wassertropfen hat zwar nur ein zwanzigstel Kubikzentimeter Inhalt. Tropft aber ein Wasserhahn alle 2 Sekunden, gehen im Jahr rund 800 Liter Wasser verloren.

Das Wasser und die Energie, die für ein Vollbad benötigt werden, reicht für zwei bis drei Duschbäder. Noch mehr sparen können Sie, wenn Sie Sparduschköpfe und Duschunterbrecher einbauen. Für die Dauer des Einseifens können Sie das Wasser abstellen. Rasieren und Zähne putzen sollte nicht bei geöffnetem Wasserhahn geschehen.

Kochen und Backen

Erdgas-Herde sind wesentlich energiesparender als Elektroherde. Sie sind besser regelbar und haben schneller die nötige Temperatur. Mittlerweile werden sie auch mit Ceranfeld und Umluftbetrieb angeboten.

Beim Kochen oder Braten achten Sie darauf, dass Topf- oder Pfannenboden sowie Herdplatte oder Heizzone des Ceranfeldes deckungsgleich sind.

Sparsame Töpfe haben einen ebenen Boden. Verwenden Sie stets einen Deckel. Das Kochen ohne Topfbedeckung kostet Sie im Schnitt viermal soviel Strom wie bei geschlossenem Kochgefäss. Verwenden Sie bei langen Garzeiten einen Schnellkochtopf. Garen Sie mit wenig Flüssigkeit.

Schalten Sie den Herd beim Kochen und Backen auf Sparflamme. Die Nachwärme der Kochstelle und des Backofens kann durch rechtzeitiges Zurück- bzw. Ausschalten genutzt werden.

Im Backofen sollten nur grössere Bratenstücke (ab etwa 2 kg) zubereitet werden. Das Aufheizen lohnt sich sonst nicht. Heizen Sie den Backofen nur in Ausnahmefällen vor. Öffnen Sie die Backofentür beim Backen oder Grillen möglichst selten.

Abbildungsverzeichnis