

1. Die Temperatur im Kühlschrank auf 7°C einstellen
2. Energiespar- oder LED-Lampen statt Glühbirnen einsetzen
3. Raumtemperatur auf 20°C einstellen
4. Duschen statt baden
5. Zähneputzen mit Becher statt mit fließendem Wasser
6. Kurz und gründlich Lüften, statt permanent mit gekippten Fenstern
7. Bei der Waschmaschine das Energiesparprogramm nutzen
8. In nicht genutzten Räumen die Temperatur senken
9. Tiefgefrorenes im Kühlschrank auftauen
10. Stereoanlage nicht unnötig laufen lassen
11. Geräte vom Netz trennen um Standby-Verbrauch zu vermeiden
12. Lichtquellen anbringen wo sie benötigt werden
13. Heizkörper nicht mit Vorhängen zudecken
14. Geräte der besten Effizienzklasse anschaffen
15. Das letzte Kleidungsstück mit ausgeschaltetem Bügeleisen bügeln
16. Beim Kochen immer den Deckel auf die Pfanne setzen
17. Zum Erwärmen von Wasser den Wasserkocher benutzen
18. Die Waschmaschine immer gut füllen
19. Staubsaugen mit einer Leistung von 800 – 1200 W.
20. Energiesparfunktion des Druckers nutzen
21. Den Kühlschrank nicht überfüllen
22. Auf das Vorheizen beim Backen verzichten
23. Die Kühlschranktür nur kurz öffnen
24. Notebook statt PC
25. Nach dem Trocknen der Wäsche Luftfilter reinigen
26. Immer den passenden Topf zur Kochplatte benutzen
27. Gefriergeräte möglichst füllen
28. Alte Dichtungen von Wasserhähnen ersetzen
29. Herdplatte nur anfangs auf volle Leistung und dann zurück drehen
30. Keine warmen Speisen in den Kühlschrank
31. Backofen zehn Minuten vor dem Ende abschalten
32. Reifschicht in Kühl- und Gefriergeräten entfernen
33. Kurz duschen und beim Einseifen den Hahn abstellen
34. Beleuchtung im Keller mit Bewegungsmelder ausrüsten
35. Wasserkocher regelmässig entkalken
36. Wasserspar-Duschbrausen verwenden
37. Geräte-Akkus regelmässig vollständig entladen
38. Abwaschmaschine mit max. 50°C betreiben
39. Auf stufenlos einstellbare Dimmer verzichten
40. Kaffeemaschinen mit Abschaltautomatik kaufen
41. Bei leicht verschmutzter Wäsche auf das Vorwaschen verzichten
42. TFT- respektive LED-Fernseher statt Plasmafernseher
43. Für Kochgut mit langer Gardauer den Dampfkochof benutzen
44. Nur gut geschleuderte Wäsche in den Trockner legen
45. Beim Umluftbackofen mehrere Ebenen gleichzeitig nutzen
46. Lüftungsschlitze von Kühl und Gefriergeräten frei halten
47. EDV-Geräte an Stromschiene mit Schalter anschliessen
48. Nur ebene Kochplatten und Pfannen benutzen
49. Wäsche an der Sonne trocknen