



**Glühbirne**



**LED-Lampe**



Foto: iStock/Toa55, © Verbraucherzentrale NRW e.V.

**Kochen ohne Deckel**



Foto: iStock/RapidEye, © Verbraucherzentrale NRW e.V.

# Kochen mit Deckel



# Topf auf zu großer Herdplatte



Foto: iStock/brizmaker, © Verbraucherzentrale NRW e. V.

**Topf und Herdplatte  
haben gleiche Größe**



Foto: iStock/gilaxia, © Verbraucherzentrale NRW e.V.

# Geschirr spülen mit fließendem Wasser



Foto: iStock/RapidEye, © Verbraucherzentrale NRW e.V.

# Geschirr im Becken spülen





# Baden



Foto: iStock/daverhead, © Verbraucherzentrale NRW e. V.

**5 Minuten duschen**



Foto: iStock/AleksandrYu, © Verbraucherzentrale NRW e.V.

**Geräte immer auf  
Stand-by**



Foto: Adobe Stock/rupbilder, © Verbraucherzentrale NRW e.V.

# Geräte ausschalten (Steckerleiste)



Foto: iStock/gerenne, © Verbraucherzentrale NRW e.V.

**Waschmaschine  
halb voll**



Foto: Shutterstock/Luca Santilli, © Verbraucherzentrale NRW e.V.

**Waschmaschine voll**



**Waschtemperatur: 60° C**  
**Schleudern: 1.000 Umdrehungen**

**Bei 60° C waschen,  
leicht schleudern**



**Waschtemperatur: 30° C**  
**Schleudern: 1.400 Umdrehungen**  
(Ich benutze einen Trockner. Ich muss hoch schleudern.)



**Bei 30° C waschen**





**Kühlschrank 5° C**  
**Tiefkühl -20° C**



**Kühlschrank 7° C**  
**Tiefkühl -18° C**



# Warmes Essen im Kühlschrank



Foto: iStock/melissabrock1, © Verbraucherzentrale NRW e.V.

**Abgekühltes Essen  
im Kühlschrank**



**Herd steht neben  
dem Kühlschrank**



**Herd steht nicht neben dem Kühlschrank**