



Glühbirne

Foto: iStock/mgkaya
© Verbraucherzentrale NRW e.V.



Foto: Adobe Stock/vvoe
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

LED-Lampe



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

Kochen ohne Deckel



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

Kochen mit Deckel

Foto: iStock/deepblue4you
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

**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**

Foto: iStock/MyImages_Micha
© Verbraucherzentrale NRW e.V.



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.

A close-up photograph of a hand's index finger pressing a red, rectangular power switch on a white power strip. Two black power cables are plugged into the strip. The background is a dark, out-of-focus wooden surface.

**Geräte ausschalten
(Steckerleiste)**



Foto: iStock/gerenme
© 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

Foto: iStock/skrasii

© Verbraucherzentrale NRW e.V.



Kühlschrank 5° C
Tiefkühl -20° C

Foto: iStock/skrasii

© Verbraucherzentrale NRW e.V.



Kühlschrank 7° C
Tiefkühl -18° C

Foto: iStock/sansara

© Verbraucherzentrale NRW e.V.



**Warmes Essen
im Kühlschrank**

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



**Abgekühltes Essen
im Kühlschrank**



Foto: iStock/s-cphoto
© Verbraucherzentrale NRW e.V.

**Herd steht neben
dem Kühlschrank**



Foto: iStock/s-cphoto

© Verbraucherzentrale NRW e.V.

**Herd steht nicht neben
dem Kühlschrank**