



# Energie für einen gepflegten Tag.

Kaltes Wasser, ein Stück Seife und ein Handtuch. Die Zeiten, als das genügte, sind lange vorbei. Wenn wir heute ins Bad gehen, dann nicht mehr nur zur Wäsche. Das Badezimmer ist die Beauty- und Wellnesszone des Hauses. Dazu gehören viele kleine Dinge, die uns das Leben im Bad leichter machen. Einige davon sind zum Beispiel die elektrische Zahnbürste, der Elektrorasierer, das Glätteisen, der Föhn, der Spiegelschrank mit Extralicht, das wasserfeste Badezimmerradio und natürlich der Boiler. Alles Dinge, die ohne Strom nichts wert sind.

## Guten Morgen – gute Nacht

Ein guter Tag beginnt und endet mit der richtigen Pflege. Allem voran natürlich das Gesicht. Männer haben nahezu täglich dasselbe Ritual: Rasieren! Klar, die Nassrasur ist männlicher. Aber bequemer und schneller geht's mit der Trockenrasur. Der Elektrorasierer ist zwar nur ein kleiner, aber ein ständiger Stromverbraucher. Nehmen Sie sich zum Beispiel auch mal Zeit für eine Nassrasur – sie ist um einiges gründlicher und macht das Gesicht noch glatter.



Die Damenwelt kommt bei der Gesichtspflege schon eher ohne elektronische Hilfsmittel aus und vertraut auf Lotions und Wässerchen. Dafür sind sie durchschnittlich drei Mal solange im Bad wie die Männer – und ohne ausreichende Beleuchtung geht das nicht. Da im Bad sofort helles Licht benötigt wird, sind Halogenlampen mit geringem Stromverbrauch und starker Lichtleistung empfehlenswert. Um den Strom optimal zu nutzen, setzen Sie entsprechendes Licht dort ein, wo Sie es benötigen. Für die Gesamtausleuchtung des Bades eignet sich eine Deckenleuchte mit Glühbirne. Für punktuell Licht (bei Spiegel und Waschbecken) nützen Sie vorzugsweise Halogenlampen. Sie sind sehr sparsam und können gezielt verstellt werden.

Strom verheizen mit Heizstrahlern

## Strom verheizen mit Heizstrahlern

Es kann schon mal zu Gänsehaut kommen, wenn man morgens das Badezimmer betritt oder wenn man nass aus der Wanne oder der Dusche kommt. Viele greifen hier zur schnellen und bequemen Hilfe: dem Heizstrahler! Er bringt rasch die gewünschte Wärme – benötigt aber in kurzer Zeit viel Strom. Sinnvoller ist es, bereits bei der Errichtung des Bades gut zu dämmen und eine geeignete Heizung (z.B. Fußbodenheizung) zu installieren. Wenn dies nicht möglich ist, dann zahlt sich ein neues Gerät mit geringem Stromverbrauch garantiert aus. Gegen Gänsehaut hilft auch rasches Abtrocknen, denn der Kälteeindruck kommt lediglich durch das abgekühlte Wasser auf der Haut und durch den Luftzug der Bewegungen. Auch der Föhn ist nichts anderes als ein umfunktionierter Heizstrahler. Trocknen Sie die Haare kräftig mit dem Handtuch vor (besonders bei langen Haaren). So verkürzen Sie das Föhnen wesentlich und sparen Geld.



## Die elektrische Zahnbürste

Beinahe jeder hat sie schon zuhause – Mama, Papa und sogar die Kleinen. Die Rede ist von der elektrischen Zahnbürste. Viele Zahnärzte sind der Meinung, dass elektrische Zahnbürsten in Putzkraft und Schonung des Zahnfleisches nicht zu schlagen sind. Aber natürlich benötigen elektrische Zahnbürsten Strom. In der Regel arbeiten sie mit Akkus, die regelmäßig aufgeladen werden müssen. Das Ladegerät dient dazu meistens als Halterung für die Bürste. Das ist die größte Falle. Hier ein paar Tipps für die optimale Nutzung von elektrischen Zahnbürsten:

- Achten Sie beim Kauf auf den Stromverbrauch des Gerätes.
- Nützen Sie die Zahnbürste, bis sie fast entleert ist (schont auch den Akku), und nehmen Sie in dieser Zeit das Ladegerät (Halterung) vom Stromnetz.
- Bei mehreren Zahnbürsten laden Sie diese abwechselnd auf.

## Warmduscher und kalte Boiler

Harte Typen duschen kalt! Aber mal ehrlich: Wer tut das wirklich gerne und noch dazu jeden Tag? Gut, dass der Boiler immer für wohltemperiertes Wasser sorgt. Deshalb ist es umso wichtiger, dass der Boiler richtig eingestellt ist und regelmäßig gewartet wird. So ist gewährleistet, dass der Stromverbrauch optimal ist. Ein Warmwasserboiler hat im Inneren einen Heizstab, mit dem er das Wasser erwärmt. Da Leitungswasser bekanntlich kalkhaltig ist, legt sich der Kalk mit der Zeit auf dem Heizstab ab. Dieser Kalk wirkt wie eine negative Isolierung. Der Heizstab kann die Wärme nicht mehr vollständig auf das Wasser im Boiler abgeben. Er heizt immer länger auf, um zur eingestellten Wassertemperatur zu kommen. Somit steigt auch der Stromverbrauch.



- Stimmen Sie die Dimensionierung des Boilers auf den Wasserverbrauch und die Anzahl der Personen im Haushalt ab.
- Je nach Kalkgehalt des Wassers den Boiler alle 1 bis 2 Jahre entkalken.
- Nützen Sie zum Heizen des Boilers einen günstigeren Nachtstromtarif.
- Stellen Sie den Boiler optimal auf 60° C ein.
- Nützen Sie beim Duschen Einhand- oder Thermostat-Mischbatterien.
- Mischen von Hand: Immer zuerst das kalte Wasser, dann das heiße aufdrehen.
- Duschen statt Baden benötigt bis zu fünf Mal weniger Warmwasser.
- Bei langer Abwesenheit Boiler abschalten.



DAS BADEZIMMER



## Eine Dusche kann wie ein Energiewunder wirken!

Die Dusche hat sich über die letzten Jahre der Badezimmer-Evolution klar positioniert. Schnell hinein – Wasser marsch – Waschen – Abspülen – Wasser stopp – sauber! So sieht für die meisten der Duschartag aus. Doch die Dusche kann viel mehr. Wie das altgediente Vollbad hat auch die Dusche bei entsprechender Nutzung die Qualitäten eines Energie- und Entspannungsbringers. Zusätze zu Wasch-Lotions oder besondere Seifen und Öle können beim gezielten Einsatz kleine Wunder vollbringen.

**Somit ist klar:** Die Dusche ist nicht nur die energiesparendste Form der täglichen Pflege sondern auch ein hervorragender Energiebringer für einen erfolgreichen Tag.



### Die unterschiedlichen Wirkungen verschiedener Essenzen.

Viele Essenzen verströmen einen anregenden Duft. Es gibt Düfte, die sich positiv auf das seelische Befinden auswirken. Andere Aromen hingegen befreien die Atemwege und harmonisieren das Ein- und Ausatmen. Dies verbessert die Sauerstoffaufnahme im Körper.

Aroma-Duschgels und andere Zusätze pflegen nicht nur die Haut, sie führen ihr auch Essenzen zu, die in der Lage sein können, Hautkrankheiten zu heilen, entzündete Areale zu beruhigen, Falten zu glätten, die Hautalterung zu verlangsamen und die Haut gegen äußere Einflüsse und Schadstoffe widerstandsfähig zu machen. Darüber hinaus verstärken die Öle die muskelentspannende Wirkung des warmen Wassers.

### Was wirkt wie?

Jede Essenz wirkt sich anders auf den Körper aus. Ätherische Öle entfalten ihre Kraft bei 36°–38° C und können:

- aphrodisieren Jasmin, Sandelholz, Ylang Ylang
- aufmuntern Kardamon, Mandarine, Zimt
- beleben Grapefruit, Ingwer, Pfeffer
- beruhigen Lavendel, Melisse, Muskatellersalbei
- entspannen Magnolie
- erfrischen Cajeput, Limette, Minze
- euphorisieren Jasmin
- harmonisieren Lavendel, Rose

“Ich bin zwar sehr gerne im Bad,  
aber ziemlich wasserscheu.”

Ihr Strom

PS.: Zusätzliche und detailliertere Informationen sowie Tipps zum Thema Stromsparen finden Sie im Internet zum Herunterladen unter: [www.selectstrom.at](http://www.selectstrom.at)