

1. Urlaubs-Checkliste zum Strom sparen

Zum Start der Reisezeit treffen viele Urlauber Vorkehrungen für die Pflege der Pflanzen, das Leeren des Briefkastens oder sorgen dafür, dass der Wasserzulauf für Geschirrspüler und Waschmaschine abgedreht ist - der Stromverbrauch der Elektrogeräte daheim wird aber oft vergessen. Denn einige Geräte verbrauchen weiter Strom, auch wenn niemand zu Hause ist, etwa im Stand-by-Betrieb.

<http://www.zurich.de/versicherung/service/news-newsletter/archiv2009/freizeit-archiv/news-20090724b.htm>

2. Mehr Infos zum Energieausweis gewünscht

Der Energieausweis ist seit einem Jahr verpflichtend für Wohngebäude, die vor 1965 errichtet wurden. Seit dem 1. Juli 2009 müssen auch Nichtwohngebäude einen Energieausweis vorweisen. Doch nach wie vor sind die wenigsten Deutschen mit dem Dokument vertraut. Das hat eine bevölkerungsrepräsentative Vergleichsstudie zum Energieausweis ergeben.

<http://www.zurich.de/versicherung/service/news-newsletter/archiv2009/immobilie-archiv/news-20090724a.htm>

3. Alkohol als Einschlafhilfe ungeeignet

Alkoholgenuss zum Abendessen sorgt zwar für die nötige Bettschwere, ist aber trotzdem kein Patentrezept gegen Schlafstörungen. Denn regelmäßig oder allzu reichlich genossen stört Alkohol den Schlaf eher als dass er ihn unterstützt. Das berichtet die Neue Apotheken Illustrierte.

<http://www.zurich.de/versicherung/service/news-newsletter/archiv2009/gesundheit-archiv/news-20090723b.htm>

4. Handy-Spiele boomen

Handy-Spiele erfreuen sich in Deutschland großer Beliebtheit. Der Beweis dafür sind 7 Millionen Downloads im Jahr 2008.

<http://www.zurich.de/versicherung/service/news-newsletter/archiv2009/freizeit-archiv/news-20090723a.htm>

5. Bürger hören drei Stunden Radio am Tag

Neue Untersuchungen zeigen, dass trotz zunehmender Medienvielfalt das Radio weiter beliebt ist. 54,97 Millionen schalten täglich ihr Radio ein (78,7 %). Besonders stark nutzen weiterhin die 30-59jährigen (82,7 %) und die Berufstätigen (82,3 %) das Radio.

<http://www.zurich.de/versicherung/service/news-newsletter/archiv2009/freizeit-archiv/news-20090722b.htm>

6. Im Urlaub beim mobilen Surfen sparen

Immer wieder ist von horrenden Handyrechnungen zu hören, die aufgrund der mobilen Internetnutzung im Ausland entstanden sind. Um so etwas zu vermeiden, sollten Verbraucher sich vor der Reise unbedingt über die in ihrem Tarif anfallenden Datenkosten informieren, rät teltarif.de

<http://www.zurich.de/versicherung/service/news-newsletter/archiv2009/freizeit-archiv/news-20090722a.htm>

7. Klimaanlage richtig regulieren

Klimaanlagen sollten nicht zu kalt eingestellt werden. Der TÜV Rheinland rät, große Temperatursprünge zu vermeiden. Räume haben im Sommer am besten eine Temperatur zwischen 20 bis 22 Grad Celsius.

<http://www.zurich.de/versicherung/service/news-newsletter/archiv2009/gesundheit-archiv/news-20090721b.htm>

8. Raststätten im Test

Autofahrer, die auf einer Autobahnraststätte eine Pause einlegen, fühlen sich dort häufig über den Tisch gezogen. Wie eine aktuelle Online-Umfrage des ADAC ergab, halten 84 % der Befragten die Preise der dort angebotenen Waren und Dienstleistungen für zu hoch.

<http://www.zurich.de/versicherung/service/news-newsletter/archiv2009/freizeit-archiv/news-20090721a.htm>

9. Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen

Ein körperlich aktiver Lebensstil kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, die häufigsten Todesursachen in Deutschland, senken. Dieser Zusammenhang ist durch viele Studien

der letzten Jahrzehnte belegt.

<http://www.zurich.de/versicherung/service/news-newsletter/archiv2009/gesundheit-archiv/news-20090720b.htm>

10. Stressfreier fahren dank Navigationsgeräten

Die Nutzer von Navigationsgeräten und Fahrassistenten sind von den Leistungen dieser Technik überzeugt. Wer sich auf das Navi verlässt, kommt nicht nur schneller und sicherer ans Ziel, er hat auch seltener Stress mit den anderen Insassen. 53,5 % aller Navi-Nutzer sagen, dass sie sich dank der elektronischen Routenfinder weniger mit ihrem Beifahrer streiten.

<http://www.zurich.de/versicherung/service/news-newsletter/archiv2009/freizeit-archiv/news-20090720a.htm>