

# Energiesparmaßnahmen zur Reduzierung der Abhängigkeit

**Beitrag von „Kathie“ vom 21. September 2022 19:54**

Kaltes Wasser auf dem Kopf kann ich auch nicht haben, da bin ich auch sofort erkältet. Dann lieber kurz und weniger oft Haare waschen.

Ich übe mich im Lichter-ausschalten. Dunkle Räume sind mir noch lieber als eiskalte Räume.