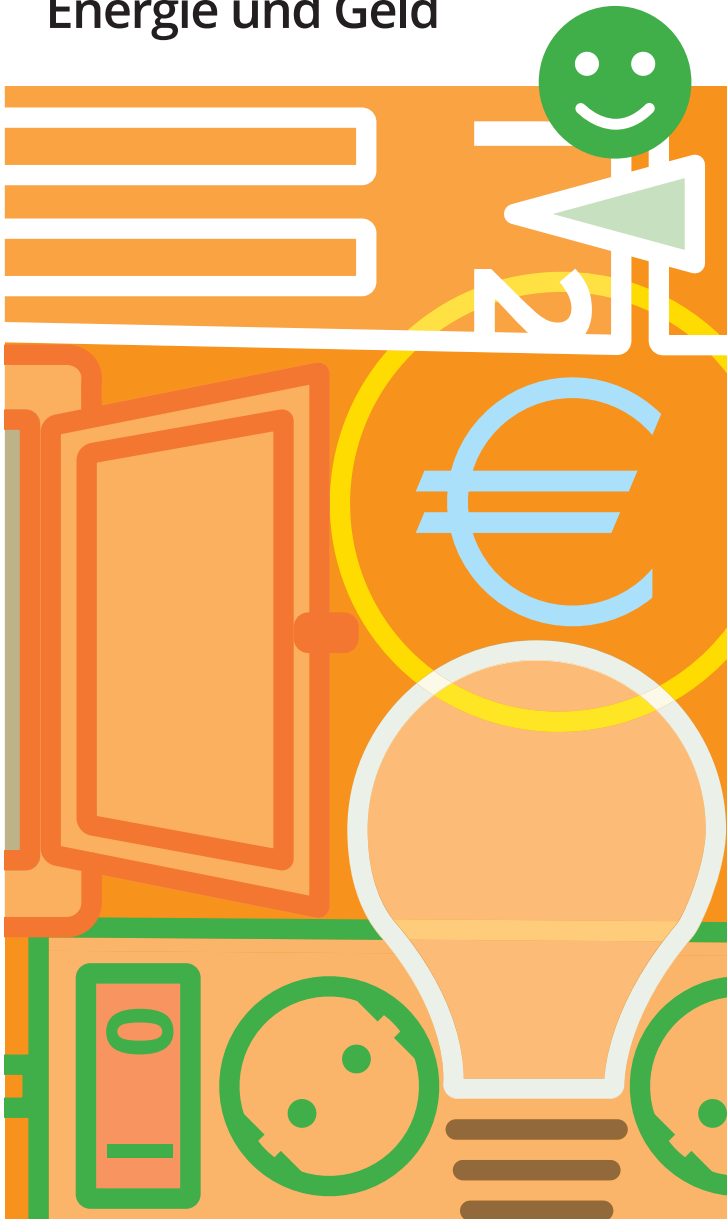


# Gewusst wie: So sparen Sie Energie und Geld



[www.jetzt-energie-sparen.info](http://www.jetzt-energie-sparen.info)

## Liebe Mieter\*innen,

noch nie hat Energie so viel gekostet. Die Preise für Heizen und für Strom sind stark gestiegen – wegen des Kriegs in der Ukraine. Deshalb erhöhen sich auch Ihre monatlichen Vorauszahlungen für Heizen. Dafür ist aber nicht Ihr Vermieter verantwortlich.

Wir können die Preise leider nicht ändern. Aber wir wollen Ihnen helfen, Energie zu sparen.

Deshalb warten wir beispielsweise regelmäßig die Heizungsanlage in Ihrem Haus. Und wir erklären anschaulich, was Sie selbst tun können, um weniger Energie zu verbrauchen.

Alle müssen Energie sparen. Nicht nur wegen der Kosten. Sondern auch, damit wir im Winter genug Energie haben. Energie sparen ist gar nicht so schwer. In diesem Falblatt finden Sie viele Tipps und Hinweise.

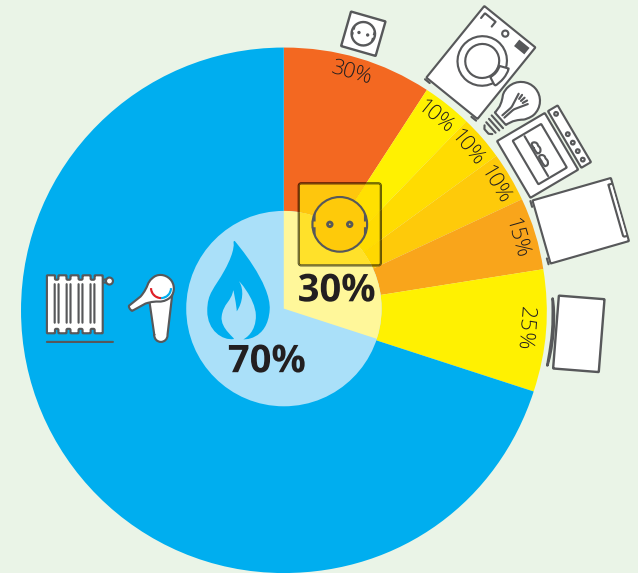
Unser Rat: Lesen Sie sich alles in Ruhe durch – und probieren Sie es aus.

Hintergründe und weitere Informationen finden Sie auch auf [www.jetzt-energie-sparen.info](http://www.jetzt-energie-sparen.info)

## Heizen mit Gas oder Strom?

In der Ukraine ist Krieg. Deshalb liefert Russland weniger Gas. Viele Menschen kaufen sich deshalb jetzt Elektroheizungen. Das ist aber keine Lösung. Denn: Strom ist auch sehr teuer. Außerdem: Wenn zu viele Menschen zu viel Strom verbrauchen, kann das Stromnetz zusammenbrechen. Besser ist: Jetzt Energie sparen!

## Was braucht wieviel Energie?



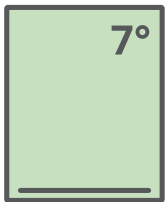
Quelle: Deutscher Caritasverband/Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands (EAD)

## Vorausplanen

Die Preise für Energie steigen weiter. Wie teuer es am Ende wird, weiß aber noch niemand. Wahrscheinlich ist: Was Sie heute jeden Monat vorauszahlen, wird nicht reichen. Auch nicht nach einer Erhöhung Ihrer Vorauszahlungen.

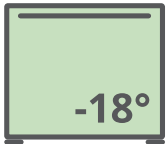
Wer kann, sollte deshalb jetzt schon jeden Monat etwas zurücklegen. Für Nachzahlungen. Selbst Geld zurücklegen und Energie sparen, wo es geht. Das sind die Dinge, die wir jetzt alle tun können. Und natürlich können Sie sich im Notfall über mögliche Unterstützungsangebote vom Staat informieren.

## Energiesparen in der Küche



Im Kühlschrank reichen 7 Grad (Stufe 2 oder 3).

Im Gefrierschrank reichen minus 18 Grad.



Kühlschranktür nur kurz aufmachen.

Kein warmes Essen in den Kühlschrank oder Gefrierschrank stellen.

Essen nur verpackt oder mit Deckel in den Kühlschrank.

Gefrorenes im Kühlschrank auftauen – das spart Kühlenergie im Kühlschrank.



Kühlschrank und Gefrierschrank öfters mal abtauen.

**Schon gewusst? Nur 5 Millimeter Eis im Gefrierfach kosten ein Drittel mehr Strom!**

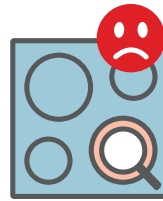


Wasser im Wasserkocher wärmachen.

Nur so viel Wasser kochen, wie man braucht.

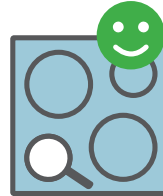


Brötchen mit dem Toaster warm machen. Nicht im Ofen.



Gemüse, Kartoffeln und Eier im Dampf kochen – mit Deckel und wenig Wasser.

Der Topf sollte so klein sein wie möglich und genau auf die Herdplatte passen.



Ein Schnellkochtopf kann viel Energie sparen, wenn man Essen lange kochen muss.

Wenn Sie nur sehr wenig Essen warm machen, ist die Mikrowelle am sparsamsten.

Herdplatte und Backofen fünf Minuten vorher ausschalten. Die Restwärme reicht.



Mit Umluft backen. Ober- und Unterhitze sind teuer.

Den Ofen muss man nur bei wenigen Gerichten vorheizen. Vorheizen ist teuer.

Abzugshaube nicht immer auf Maximum – oft reicht schon eine niedrigere Stufe.



Obst und Gemüse mit kaltem Wasser waschen. Das schont auch die Vitamine.

Geschirr nicht unter fließendem Wasser abspülen.



Die Spülmaschine verwenden, wenn es eine gibt.

Die Spülmaschine immer voll machen.

Das ECO-Programm einschalten. Es dauert länger, spart aber Strom.

Vorspülen muss nicht sein.

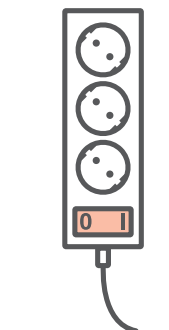
## Energiesparen in Wohn- und Arbeitszimmer



Standby kostet Strom. Deshalb: Fernseher nicht bloß mit der Fernbedienung ausschalten, sondern ganz.



Auch Computer und andere Geräte ganz ausschalten oder ausstecken.

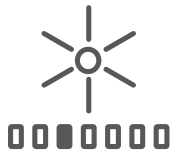


Eine Steckdosenleiste mit Schalter verwenden, um viele Geräte auf einmal vom Stromnetz zu nehmen.

Am Gerät „Energiesparen“ einstellen, wenn das geht.

Bildschirm schon bei kurzen Pausen ausschalten.

**Schon gewusst? Apps und Programme bleiben offen, wenn der Bildschirm aus ist.**



Je heller der Bildschirm ist, desto mehr Energie braucht er. Deshalb: TV und Computer nicht ans Fenster oder unter eine Lampe stellen. TV und Computer weniger hell einstellen.

Keinen Bildschirmschoner verwenden. Den Bildschirm besser gleich abschalten.

## Energiesparen im Bad

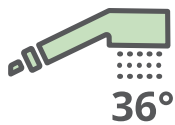


Je wärmer das Wasser, desto mehr kostet es Sie.

Hände mit kaltem Wasser waschen.

Duschen statt baden.

5 Min.



Nicht zu lange duschen. Nicht heiß, sondern warm duschen.

Dusche während des Einseifens ausmachen.

Beim Rasieren und Zähne putzen nicht das Wasser laufen lassen.



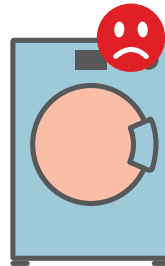
Mischhebel auf kalt stellen, wenn Sie das Wasser zudrehen. Das gilt für Bad und Küche – und ganz besonders bei Durchlauferhitzern.



Waschmaschine nur voll benutzen.

Nicht so heiß waschen. 30 Grad reichen oft und schonen die Kleidung.

Das ECO-Programm einschalten. Es dauert länger, spart aber Strom.



Auch wenn Sie einen Trockner haben: Wäsche auf der Leine trocknen – am besten draußen auf dem Balkon oder bei offenem Fenster, wenn es das Wetter zulässt.

Wäschetrockner benötigen viel Strom.

Nur bügeln, was man wirklich bügeln muss.

Bügeleisen etwas früher ausstecken. Die Restwärme reicht.

## Energiesparen in der ganzen Wohnung



Glühlampen und Halogenstrahler durch LED-Lampen ersetzen.

Tisch und Schreibtisch ans Fenster stellen. Tageslicht kostet nichts!

Licht ausschalten, wenn niemand im Zimmer ist.



**Schon gewusst? Oft einschalten und ausschalten schadet den Lampen nicht.**

Heizung runterdrehen. Als ideal gelten:

- im Wohn- und Kinderzimmer ca. 20 Grad (Drehventil Stufe 3)
- im Schlafzimmer ca. 18 Grad (Drehventil Stufe 2 - 3)
- nachts überall ca. 16 Grad (Drehventil Stufe 2)

Türen zumachen. Jedes Zimmer nach Bedarf heizen.

Nachts die Rollläden runterlassen. Oder die Vorhänge schließen. Aber Vorsicht! Der Heizkörper muss frei bleiben.

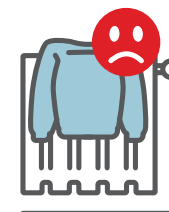
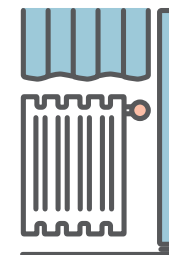
Nicht das Fenster öffnen, wenn es zu warm wird. Besser: Heizung runterdrehen und Fenster zu lassen.

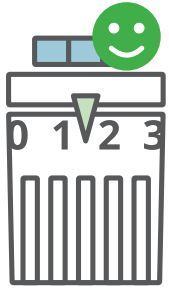
Keine Möbel vor die Heizung stellen.

Heizung und Thermostat nicht mit dem Vorhang verdecken.

Keine Kleider auf die Heizung legen.

Wenn Sie ein paar Tage oder länger weg sind: Auf ca. 16 Grad runterdrehen (Drehventil Stufe 2).





Heizung nicht ganz abdrehen, wenn Sie weg sind. Sonst kühlt die Wohnung aus oder es wächst Schimmel.

Wenn Ihre Heizung gluckert, muss sie entlüftet werden.

Stoßlüften statt Dauerlüften. Das bedeutet: kurz und kräftig lüften.

3 bis 4 mal am Tag 5 bis 10 Minuten.



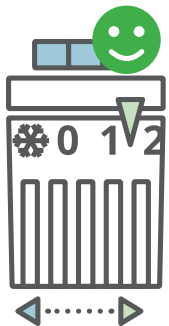
Wenn es geht: querlüften. Das bedeutet: Fenster auf zwei gegenüberliegenden Seiten aufmachen.



Fenster nicht kippen, sondern kurz ganz aufmachen. Sonst kühlt das Zimmer aus. Das kostet sehr viel Energie.

Vor jedem Lüften die Heizung auf Schneeflocke drehen.

Eine Ausnahme sind Fußbodenheizungen. Die können anbleiben, weil ihr Thermostat nicht nahe am Fenster ist.



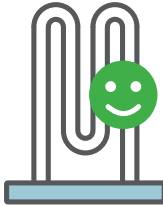
**Schon gewusst? Nach dem Lüften die Drehventile wieder so einstellen wie vorher. Das Zimmer wird nicht schneller warm, wenn Sie ganz aufdrehen. Es kostet nur mehr.**



Tür zu, wenn Sie kochen, putzen oder duschen. Wenn Sie fertig sind: Fenster auf, damit Dampf und feuchte Luft nicht in der Wohnung bleiben.

Möbel nicht zu dicht an die Wand stellen. Erst bei 5 Zentimeter Abstand kommt Luft an die Wand.

Viele Geräte heißt viel Verbrauch. Überlegen Sie, welche Geräte Sie wirklich benötigen.



Geräte wie Spülmaschine oder Wasserkocher regelmäßig entkalken.

**Schon gewusst? Kalk ist wie eine Isolierschicht. Eine verkalkte Kaffeemaschine braucht viel mehr Strom.**

Bei neuen Geräten auf die Energie-Effizienz-Klasse achten.



**Schon gewusst? Beim Kauf hilft Ihnen ein farbiger Aufkleber. Dunkelgrün bedeutet: sehr sparsam. Das entspricht Klasse A.**

Genauer als die Effizienzklasse ist der Energieverbrauch in Kilowattstunden pro Jahr (kWh/a). Der muss möglichst niedrig sein. Auch diese Angabe steht auf dem Aufkleber.

Welche Geräte sparsam sind, kann man auch im Internet rausfinden: zum Beispiel auf [ecotopten.de](http://ecotopten.de) oder [spargeraete.de](http://spargeraete.de)

Herausgegeben von  
BBU Verband Berlin-Brandenburgischer  
Wohnungsunternehmen e.V.  
Lentzeallee 107  
14195 Berlin  
[www.bbu.de](http://www.bbu.de)

