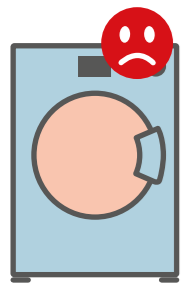


Waschmaschine nur voll benutzen.

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.

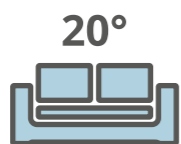
Tisch und Schreibtisch ans Fenster  
stellen. Tageslicht kostet nichts!

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)

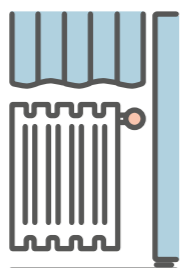
- im Schlafzimmer  
ca. 18 Grad (Drehventil Stufe 2 - 3)



- nachts überall ca. 16 Grad  
(Drehventil Stufe 2)



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

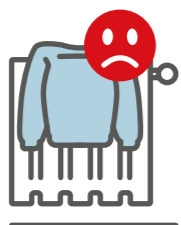


Nicht das Fenster öffnen, wenn es  
zu warm wird. Besser: Heizung run-  
terdrehen und Fenster zu lassen.

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 runter-  
drehen (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.

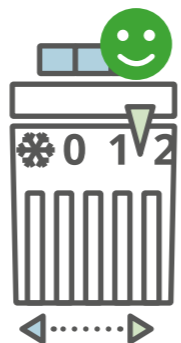


Wenn es geht: querlüften.  
Das bedeutet: Fenster auf zwei  
gegenüberliegenden Seiten  
aufmachen.



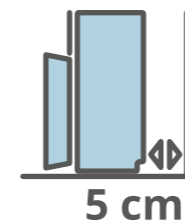
Fenster nicht kippen, sondern  
kurz ganz aufmachen. Sonst kühlt  
das Zimmer aus. Das kostet sehr  
viel Energie.

Vor jedem Lüften die Heizung  
auf Schneeflocke drehen.



Eine Ausnahme sind Fußboden-  
heizungen. 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.**



5 cm

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



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 Kilowattstun-  
den pro Jahr (kWh/a). Der muss mög-  
lichst niedrig sein. Auch diese Anga-  
be 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)



## 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.

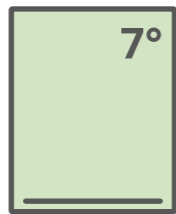
Unser Rat: Lesen Sie sich alles in Ruhe durch – und probieren Sie es aus.

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

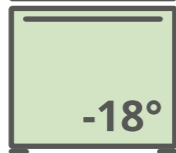
## Heizen mit Gas oder Strom?

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!

## 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.



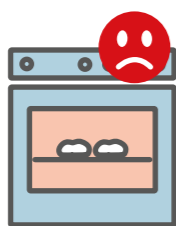
Kühlschrank und Gefrierschrank öfters mal abtauen.

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

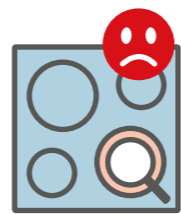


Wasser im Wasserkocher warmmachen.

Nur so viel Wasser kochen, wie man braucht.

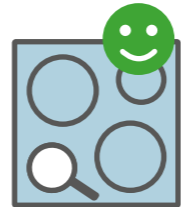


Brötchen mit dem Toaster warm machen. Nicht im Ofen.



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.



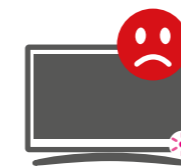
Die Spülmaschine verwenden, wenn es eine gibt.

Die Spülmaschine immer voll machen.

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

Vorspülen muss nicht sein.

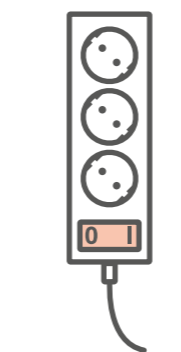
## Energiesparen in Wohn- und Arbeitszimmer



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



Auch Computer und andere Geräte ganz ausschalten oder ausstecken.

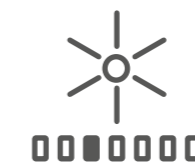


Eine Steckdosenleiste mit Schalter verwenden, um viele Geräte auf einmal vom Stromnetz zu nehmen.

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.

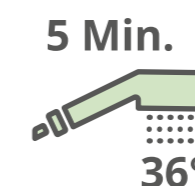
Keinen Bildschirmschoner verwenden. Den Bildschirm besser gleich abschalten.

## Energiesparen im Bad



Je wärmer das Wasser, desto mehr kostet es Sie.

Hände mit kaltem Wasser waschen.



Duschen statt baden.

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

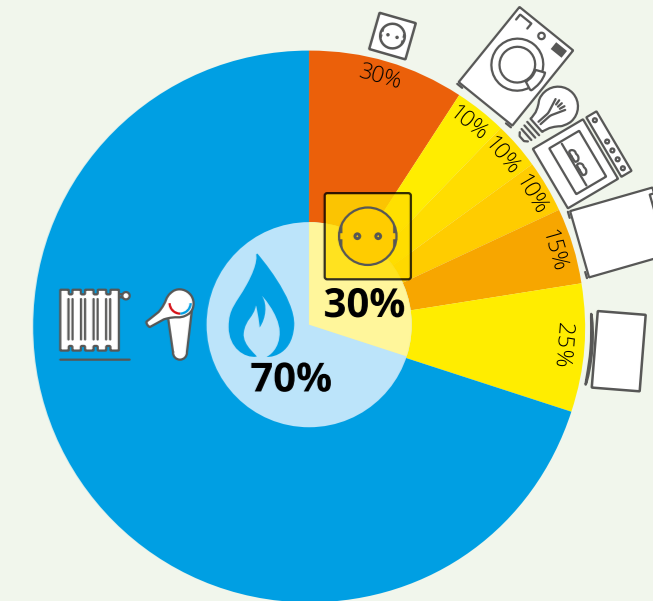
Dusche während des Einseifens ausmachen.

Beim Rasieren und Zähne putzen nicht das Wasser laufen lassen.



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

## 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.