

umschalten und  
Energie sparen

Flip the switch  
and save energy



Jetzt mehr erfahren:  
Find out more:  
[myenergychallenge.de](https://myenergychallenge.de)



Eine Initiative von  
An initiative of

Die STUDENTENWERKE /  
STUDIARENDEWERKE

studierendenwerk bodensee  
**seezeit**

# Mach mit! Denn nie war Energiesparen wichtiger.

Lieber Bewohner:in,

rasant steigende Energiekosten und die Klimakrise stellen uns alle vor große Herausforderungen. Höchste Zeit den Schalter umzulegen. In unseren Köpfen und an den Geräten in der Wohnanlage. **Damit deine Miete auch zukünftig so günstig wie möglich bleibt.**

Wenn du und alle Wohnanlagen-Bewohner:innen nur ein bisschen Energie sparen, ist das zusammen eine Menge. Und ein Handgriff hat schon großen Effekt. Also dreh doch mal den Wasserhahn kälter oder die Heizung eine Stufe niedriger. **Leg einfach so viele Schalter um wie möglich.**

# Join in! Because saving energy has never been more important.

Dear tenants in the halls of residence,

Rapidly rising energy costs and climate change are huge challenges for all of us. It's time we flip the switch. Both in our heads and on the devices in our halls of residence. **So that your rent can remain as affordable as possible now and in the future.**

If you and all the other residents can save just a little energy, it adds up to a lot. A little bit goes a long way. So take a slightly cooler shower or turn the heater down a notch. **Just flip as many switches as possible.**



## Die #myenergychallenge

Stelle dich deiner persönlichen Herausforderung bei Instagram und poste sie unter dem Hashtag #myenergychallenge.

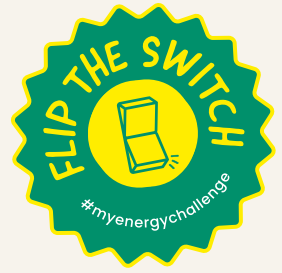
## The #myenergychallenge

Set yourself a personal challenge on Instagram and post it under the hashtag #myenergychallenge.



# Energiespartipps für dein Alltag

Kleine Tipps mit großer Wirkung – so sparst du wertvolle Energie und tust Gutes für die Umwelt:



## (Gemeinschafts-) Küche

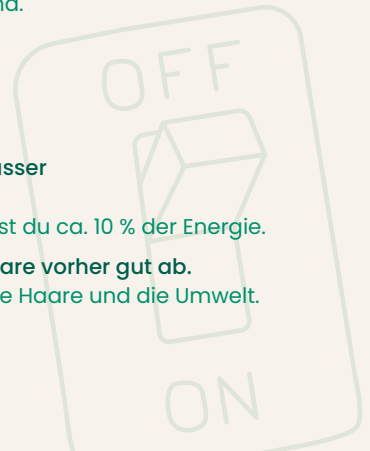
- **Koche mit Topf UND Deckel.**  
Du senkst den Energieverbrauch um ca. die Hälfte.
- **Backe mit Umluft statt Ober- und Unterhitze, ohne Vorheizen.**  
Du sparst ca. 15 % der Energie.
- **Stelle den Kühlschrank auf 7 °C – kalt genug, um Lebensmittel frisch zu halten.**  
Ein Thermometer zum Prüfen der Kühlschranktemperatur gibt es schon für wenige Euro im Baumarkt und ist sein Geld schnell wert.
- **Gefrierfach abtauen.**  
Abtauen spart Energie und sorgt für Platz im Fach.

## Wohn-/WG-Zimmer

- **Dreh die Heizung runter.**  
Schon ein Grad weniger in deinem Zuhause spart ca. 6 % der Heizenergie.
- **Zwischendurch Stoßlüften, also Heizung aus und Fenster für einige Minuten weit öffnen. Das Fenster nicht dauerhaft kippen!**  
So wird die Raumluft ausgetauscht, während Möbel und Wände die Wärme halten. Im Winter reichen drei mal täglich fünf Minuten.
- **Lade Akkus richtig auf.**  
Schließe Geräte mit Akku nur an den Strom an, wenn sie (fast) leer sind, und zieh den Stecker, sobald sie aufgeladen sind.

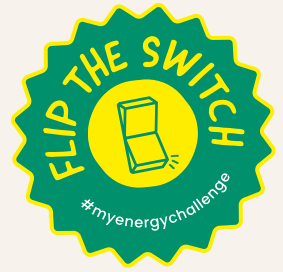
## (Gemeinschafts-) Bad

- **Dusche kalt oder kürzer als sonst und stelle das Wasser beim Einseifen ganz ab.**  
Wenn du statt mit 40 °C nur mit 37 °C duschst, sparst du ca. 10 % der Energie.
- **Verzichte aufs Haare föhnen oder trockne deine Haare vorher gut ab.**  
Aufs tägliche Föhnen verzichten, das ist gut für deine Haare und die Umwelt.



# Energy-saving tips for your daily life

Small tips with a big impact – how to save valuable energy and do something good for the environment:



## (Communal) kitchen

- **Cook with a pot AND a lid.**  
This will cut your energy consumption nearly in half.
- **Bake with convection instead of top and bottom heat without preheating the oven.**  
This cuts the energy used by around 15%.
- **Set the fridge to 7 °C – cold enough to keep food fresh.**  
A thermometer for checking the fridge temperature can be bought for just a few Euros at the hardware store and is quickly worth the money.
- **Defrost the freezer compartment.**  
Defrosting saves energy and frees up space in the compartment.

## Living room/shared room

- **Turn down the heating.**  
Lowering the heat by just one degree reduces energy consumption by about 6%.
- **Air out these rooms occasionally by turning off the heating and opening the windows wide for a few minutes. Do not tilt open the window permanently!**  
This ventilates the room while the furniture and walls retain the heat. In winter, five minutes three times a day is enough.
- **Charge batteries properly.**  
Only connect devices with rechargeable batteries to the power supply when they are (almost) empty and unplug them as soon as they are charged.

## (Shared) bathroom

- **Take cold or shorter showers than usual and turn off the water completely when soaping up.**  
If you shower at 37 °C instead of 40 °C, you save about 10 % of the energy.
- **Do not blow-dry your hair, or towel dry it well beforehand.**  
Don't blow dry every day, it's good for your hair and the environment.

