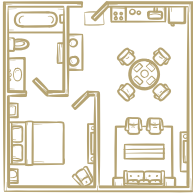




ENERGIESPARTIPPS IN IHREN VIER WÄNDEN *ENERGY SAVING TIPS IN YOUR OWN FOUR WALLS*

Für jede Privatperson erstaunlich leicht: Mit ein paar kleinen Handgriffen kann schon eine große Wirkung erzielt werden. Wer Energie spart, trägt zum Schutz der Umwelt bei und hilft uns allen, mit den knappen Ressourcen besser auszukommen. Wir haben praktische Tipps im Alltag für Sie zusammengestellt, die Sie in Ihrer möblierten Wohnung umsetzen können.

It is surprisingly easy for any private individual: even just a few small actions can have a big effect. So saving energy not only saves money, it also helps slow down climate change. We have compiled practical everyday tips for you that you can implement in your furnished apartment.



IN DER GANZEN WOHNUNG THROUGHOUT THE APARTMENT

- Richtig lüften / *Proper ventilation*

Lüften Sie täglich kurz und kräftig mit weit geöffneten Fenstern. Stoßlüften sorgt dafür, dass die Raumluft ausgetauscht wird, Möbel und Wände die Wärme aber halten. Gekippte Fenster werden schnell vergessen und kühlen die Räume sehr weit runter.

Let the air in briefly and vigorously every day with the windows wide open. Intermittent ventilation ensures that the air in the room is exchanged, but furniture and walls retain the heat. A tilted window is quickly forgotten and thus cools the rooms down a lot.

- Licht ausschalten / *Turn off the light*

Oft werden Räume beleuchtet, in denen sich niemand aufhält. Schalten Sie daher das Licht nur in den Bereichen und zu der Uhrzeit ein, wo es wirklich nötig ist.

People often light rooms when no one is actually in them. Therefore, turn on the light only in the places and at the time where it is really necessary.

- Mehrfachstecker mit Ausschaltknopf / *Multiple plug with power off button*

Der Stromverbrauch von Standbygeräten beträgt jährlich 4-10 % des gesamten Verbrauchs. Durch einen Mehrfachstecker mit Ausschaltfunktion können Sie den Stromverbrauch ganz einfach senken.

The annual energy consumption of standby devices is 4-10% of the total amount of energy consumed. By using a multiple plug with power off function, you can easily reduce the energy consumption.

- Weniger heizen / *Less heating*

Senken Sie die Raumtemperatur um 2 bis 3°C auf 19 bis 20°C sparen Sie so etwa 10 bis 20 % Heizenergie.

If you lower the temperature by two to three degrees to 19 or 20 degrees you can save 10-20% heating energy.

Wussten Sie, dass bei allgemein hohem Strombedarf und gleichzeitigem Mangel an erneuerbaren Energien (Sonne oder Wind) vor allem Erdgas zur Stromerzeugung zum Einsatz kommt? Das bedeutet, schalten Sie Waschmaschine oder den Geschirrspüler nach Möglichkeit vor allem tagsüber bei Sonne ein.

Did you know that when the demand for electricity is generally high and there is a simultaneous lack of renewable energy (sun or wind), it is mainly natural gas that is used to generate electricity? So switch on the washing machine or the dishwasher primarily when the sun is shining.





IM BADEZIMMER — IN THE BATHROOM

- Duschen statt Baden / *Take a shower instead of a bath*

Duschen Sie kurz anstatt zu baden. Durchschnittlich verbraucht man pro Minute 15-20 Liter heißes Wasser. Eine normale Badewanne fasst ca. 150 Liter. Beschränken Sie die Duschzeit auf 3-7 Minuten. Eine kühle Dusche ist außerdem gesünder als zu heißes Duschen oder Baden.

Take a short shower instead of a bath. On average, you use 15-20 liters of hot water per minute. A normal bathtub holds about 150 liters. Limit shower time to 3-7 minutes. A cool shower is also healthier than showering or bathing too hot.

- Richtig Wäsche waschen / *Washing laundry properly*

Beladen Sie die Maschine so gut wie möglich. Nur bei maximaler Befüllung wird die aufgebrauchte Energie der Waschmaschine bestmöglich genutzt. Das Programm zur Vorwäsche ist nicht notwendig. Grundsätzlich sollten Sie Kleidung nicht zu oft waschen, um die Langlebigkeit zu erhalten. Auch die Temperatur können Sie beim Waschen etwas runterdrehen: Meist reichen 40 °C. Das kommt der Umwelt und den Textilien zu Gute.

Load the machine as full as possible. Only at maximum load the applied energy of the washing machine is used in the best possible way. The pre-wash program is not necessary. As a general rule, you should not wash clothes too often to preserve their longevity. You can also turn down the temperature a little when washing: 40 degrees is often times sufficient. For the benefit of the fabrics and the environment.

- Wäschetrockner / *Tumble dryer*

Ein Wäschetrockner ist nur selten wirklich notwendig. In fast allen Wohnanlagen gibt es Trockenräume für Wäsche. Besonders das Lufttrocknen auf dem Balkon ist sowohl im Sommer als auch im Winter möglich. Auch Ihre Kleidung wird Ihnen danken, wenn Sie sich gegen den Trocknergang entscheiden.

A tumble dryer is rarely really necessary. Almost all apartment complexes have drying rooms for laundry, and air-drying on the balcony is also possible both in summer and winter. Your clothes will also thank you if you opt against using the dryer.

- Kaltes Wasser zum Händewaschen / *Cold water for washing hands*

Bei einer Dauer von 30 Sekunden Händewaschen rauschen bereits knapp 3 Liter Wasser durch den Hahn. Warmes Wasser benötigt aber weitaus mehr Energie als kaltes. Wenn Sie Ihre Hände sorgfältig mit Seife waschen, hat die Wassertemperatur aber keinen Einfluss auf die Sauberkeit.

When washing hands for 30 seconds, almost 3 liters of water come rushing through the faucet. However, warm water requires far more energy than cold water. If you wash your hands carefully with soap, however, water temperature has no effect on cleanliness.



IN DER KÜCHE — IN THE KITCHEN

- **Aufwärmphase vom Backofen / Preheating phase of the oven**
Nutzen Sie bereits die Aufwärmphase beim Backen, sparen Sie bis zu 20% Energie. In vielen Rezepten wird empfohlen vorzuheizen, damit die Backzeit stimmt. Notwendig ist es aber nicht. Es gibt auch schon einige Rezepte, die dies berücksichtigen.
If you already use the preheating phase during baking, you can save up to 20% energy. In many recipes it is recommended to preheat the oven so that the baking time is correct. But it is not necessary. Some recipes already take this into account, too.
- **Keine warmen Speisen im Kühlschrank**
Bleibt beim Mittagessen eine Portion übrig, sollten Sie diese erst vollständig abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank kommt. Der Kühlschrank muss die plötzliche Wärme im Fach mit vermehrtem Kühlen ausgleichen. Das kostet Strom. Tauen Sie Gefriergut über Nacht im Kühlschrank auf und nutzen so die Kälte des Gefrierguts. Das spart Strom.
If there is a serving left over from lunch, let it cool completely before putting it in the refrigerator. The refrigerator needs to compensate for the sudden heat in the compartment with increased cooling. That consumes electricity. Defrost frozen food overnight in the refrigerator and use the coldness of the frozen food. This saves electricity.
- **Wasserkocher statt Topf / Kettle instead of pot**
Benutzen Sie zum Wasser aufkochen einen Wasserkocher und füllen ihn nur mit der benötigten Wassermenge auf. Ein Liter nicht verwendetes Wasser pro Tag summiert sich auf 25 kg CO₂ im Jahr.
Use a kettle to boil water and fill it only with the amount of water needed. One liter of unused water per day adds up to 25 kg of CO₂ per year.
- **Je nach Art des Herds und Art der Töpfe Temperatur runter drehen**
Depending on the type of stove and pots, turn down the temperature
Nutzen Sie beim Kochen die Restwärme der Herdplatten. Schalten Sie den Elektroherd ca. 5 Minuten früher ab. Die restliche Wärme reicht in der Regel noch eine Weile, um Pfannen und Töpfe weiter zu erhitzen.
Use the residual heat of the stove tops when cooking. Turn off the electric stove about 5 minutes earlier. The residual heat is usually enough to continue heating pans and pots for a while.

Wussten Sie, dass bei einer Mischbatterie in Mittelstellung ständig warmes Wasser beigemischt wird? Beim Öffnen des Wasserhahns wird also warmes Wasser verbraucht, ohne dass Sie es merken. Um das zu umgehen, sollten Sie den Hahn bereits vor dem Öffnen ganz nach rechts schieben. Achten Sie auch darauf, dass Sie den Hebel nicht bis zum Anschlag nach oben schieben.

Did you know that a mixer tap constantly adds hot water? So when you open the faucet, hot water is consumed without you noticing. To avoid this, you should push the faucet all the way to the right even before you open it. Also make sure that you do not push the lever all the way up.





IM ARBEITSZIMMER — IN THE OFFICE

- **Standby statt runterfahren / Standby-by instead of powering off**

Wer im Homeoffice arbeitet, sollte den PC in der Mittagspause nicht komplett runterfahren, da das Hochfahren viel Strom braucht. Bei einer durchschnittlichen Pause von einer Stunde reicht es aus, die Bildschirme auf Standby zu schalten.
In case you are working from home, you should not shut down your PC completely during your lunch break, as booting it up requires a lot of power. With an average break of one hour, it is sufficient to switch the screens to standby.

IM SCHLAFZIMMER — IN THE BEDROOM

- **Temperatur für optimalen Schlaf / Temperature for optimal sleep**

Die optimale Temperatur für unsere Atemwege liegt bei 18 °C. Im Schlafzimmer hingegen reichen 16 – 17 °C vollkommen aus. Die geringere Raumtemperatur spart nicht nur Energie, sondern schont auch die Schleimhäute und trägt positiv zur Schlafqualität bei.
The optimal temperature for our respiratory system is 18 °C. In the bedroom, however, 16 - 17 °C is perfectly sufficient. The lower room temperature not only saves energy, but also protects the mucous membranes and has a positive effect on the quality of sleep.