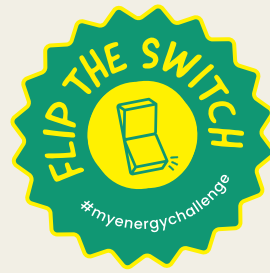


# 10 energy-saving tips for your dorm room(s)

Small tips with a big impact – how to save valuable energy in your dorm:



## (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 refrigerator to 7 °C.**  
This is cold enough to keep all food fresh.
- **Boil water with an electric kettle instead of the electric stove.**  
This is faster and more efficient. The same goes for the coffee machine and egg boiler.

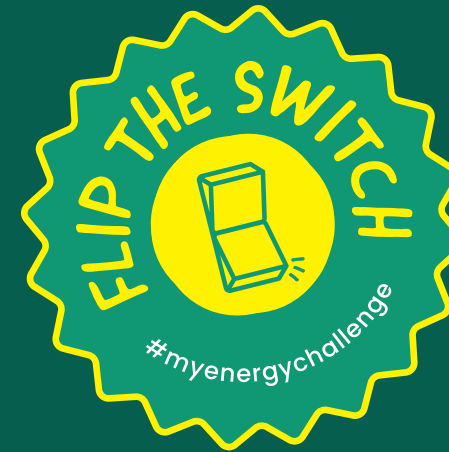
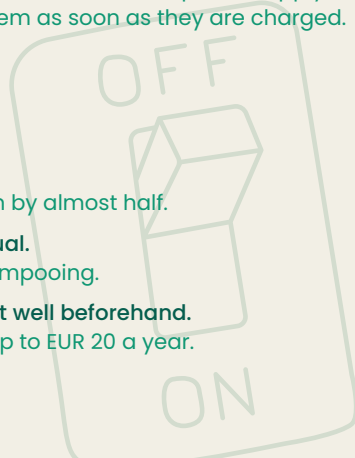


## Living room/shared room

- **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.**  
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

- **Use a water-saving shower head.**  
This will reduce your water consumption by almost half.
- **Take cooler or shorter showers than usual.**  
Turn off the water completely when shampooing.
- **Do not blow-dry your hair, or towel dry it well beforehand.**  
Skipping the blow-dryer can save you up to EUR 20 a year.



# umschalten und Energie sparen

# Flip the switch and save energy



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



## Mach mit! Denn nie war Energiesparen wichtiger.

Liebe:r Wohnheim-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 im Studierendenwohnheim. Damit deine Miete auch zukünftig so günstig wie möglich bleibt.

Wenn du und alle Wohnheim-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 dormitory resident,

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 dorms. 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.



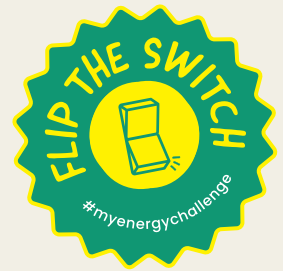
**Die #myenergychallenge**  
Stelle dich deiner persönlichen Herausforderung bei Instagram und poste sie unter dem Hashtag #myenergychallenge.

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



## 10 Energiespartipps für dein/e Wohnheim-Zimmer

Kleine Tipps mit großer Wirkung — so sparst du im Studierendenwohnheim wertvolle Energie:



### (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.**  
Das ist kalt genug, um alle Lebensmittel frischzuhalten.
- **Koche Wasser mit dem Wasserkocher statt auf dem Elektroherd.**  
Das ist schneller und effizienter. Dasselbe gilt für Kaffeemaschine und Eierkocher.



### 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.**  
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

- **Verwende einen wassersparenden Duschkopf.**  
So reduzierst du deinen Wasserverbrauch um fast die Hälfte.
- **Dusche kalt oder kürzer als sonst.**  
Beim Shampooonieren das Wasser komplett abschalten.
- **Verzichte aufs Haare föhnen oder trockne deine Haare vorher gut ab.**  
Wenn du täglich aufs Haare föhnen verzichtest, sparst du bis zu 20,- € im Jahr.

