



# Oh, kostbare Energie!

Sparen zahlt sich aus.

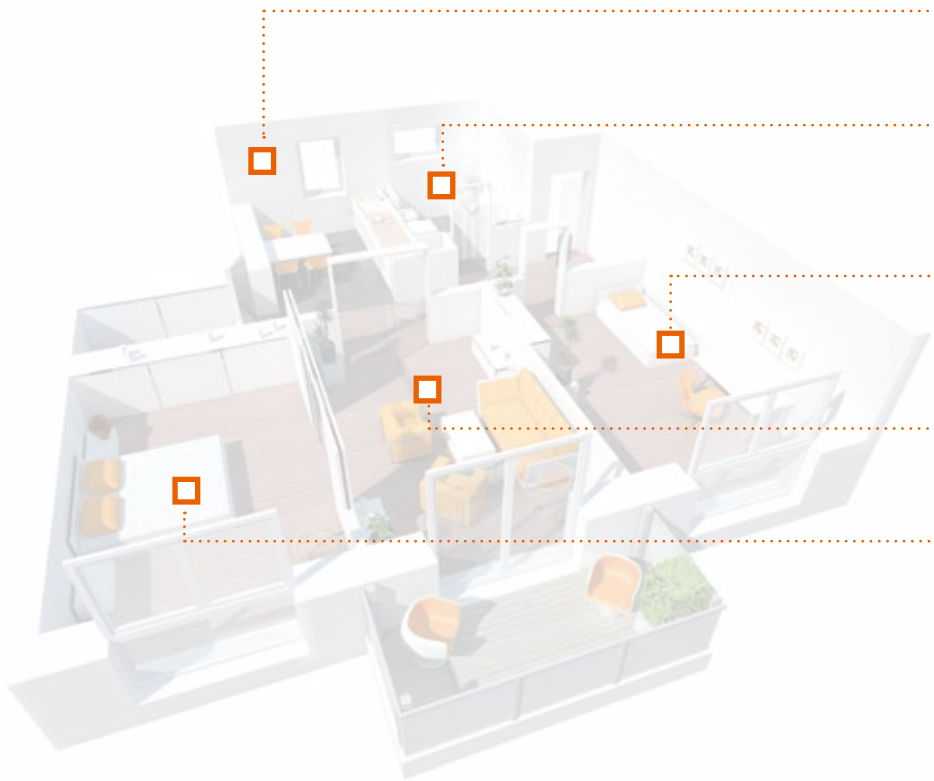
Mit  
persönlichem  
Energiecheck

## ■ INHALT





- 2-3** Energie sparen beginnt im Kopf
- 4-5** Im Wohnzimmer kann jeder etwas tun
- 6-7** Guter Schlaf braucht ein richtiges Klima
- 8-9** Auch die Kleinen machen mit
- 10-13** In der Küche steckt viel Energie
- 14-17** Badezimmer – Wasser marsch?
- 18-19** Darüber freut sich die gesamte Wohnung
- 20** Mitmachen lohnt sich: Rabatte und unsere „Wohlfühl-Karte“
- 21** Ihr Energiecheck für Küche, Bad und Wohnzimmer



▪ **Küche**

Der Treffpunkt für gemeinsames Kochen.

▪ **Bad**

Wo viel Wasser fließt, kann auch viel gespart werden.

▪ **Kinderzimmer**

Das Kinderzimmer ist Rückzugsort für den Nachwuchs.

▪ **Wohnzimmer**

Der Mittelpunkt jeder Wohnung.

▪ **Schlafzimmer**

Gutes Klima durch richtiges Heizen und Lüften.



## ■ EINLEITUNG

# Energie sparen beginnt im Kopf

Die Wohnung ist Bestandteil unseres Lebens – hier wird gewohnt, gelebt und hier spielt sich vieles ab. Dass dabei Kosten für Heizung, Warmwasser und Strom entstehen, ist jedem von uns bewusst. Im Gegensatz zur Kaltmiete bestimmen wir diese Kosten jedoch zum größten Teil mit. Wer seine Energiekosten senkt, schont nicht nur seinen Geldbeutel, sondern schont auch die Umwelt und sichert damit wertvolle Rohstoffe für nachfolgende Generationen. Zwar gehen bereits viele Mieter bewusst mit Energie um, es gibt aber immer noch Potenzial, um durch einfache Gewohnheitsänderungen Energiekosten zu senken und unseren Kindern eine sichere Zukunft zu schenken. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen zeigen, wie der bewusste, tägliche Umgang mit Rohstoffen Energie spart und ein gesundes Wohnen ermöglicht. Begeben Sie sich mit uns auf einen Wohnungsrundgang und entdecken Sie, wie wertvoll Energie ist.

# Im Wohnzimmer kann jeder etwas tun

## ■ WOHNZIMMER



Das Wohnzimmer bildet den Mittelpunkt einer jeden Wohnung. Jeder von uns besitzt viele Elektrogeräte wie Fernseher, Receiver, DVD-Player, HiFi-Anlage und PC. Diese Geräte verbrauchen nicht nur eingeschaltet, sondern auch im Stand-by-Modus Strom. Schalten Sie daher in der Nacht und bei Nichtnutzung die Stromversorgung ganz ab. Hilfreich sind hier zum Beispiel abschaltbare Steckerleisten, die den Stromfluss mit einem Klick unterbrechen, oder Zeitschaltuhren. Bei Geräten, die eingeschaltet bleiben müssen, können sie schon beim Neukauf auf einen sparsamen Stand-by-Modus achten. Und denken Sie ebenso daran, dass auch Ladestationen

von Kleingeräten wie zum Beispiel Handys, iPods und Akkus Strom verbrauchen, wenn diese nach dem Aufladen der Geräte in der Steckdose verbleiben.

Wo die Familie zusammentrifft, da gibt es auch viel Licht. Festbeleuchtung muss jedoch nicht sein. Grundsätzlich sollten nicht benötigte Lichtquellen abgeschaltet werden. Verzichten Sie zum Beispiel auf Deckenstrahler und Leuchter mit hohem Energieverbrauch. Energiesparlampen benötigen 80 Prozent weniger Strom als die veralteten Glühlampen, haben jedoch eine längere Lebensdauer, wenn sie nicht ständig ein- und ausgeschaltet werden. Sie

sind - wie auch moderne LED-Leuchten - daher ideal für eine längere Beleuchtung des Wohnraumes.

Wenn Sie Ihr Wohnzimmer mit einem neuen Anstrich verschönern möchten, bedenken Sie, dass viele Farben Lösungsmittel enthalten. Diese können nicht nur Reizungen der Augen, Nase und im Rachen verursachen, sondern besonders bei Latexfarbe auch die Wand- und Deckenoberflächen versiegeln. Dadurch ist ein Atmen der Wände nicht mehr möglich und es kann keine Feuchtigkeit aufgenommen werden, was Schimmelbildung begünstigt. Verwenden Sie daher lösungsmittelarme Lacke und Farben, die in der Regel das Umweltzeichen „Blauer Engel“ tragen, sowie Farben auf Wasserbasis.





## ■ SCHLAFZIMMER

# Guter Schlaf braucht ein richtiges Klima

Die empfohlene Raumtemperatur im Schlafzimmer liegt bei ca. 18° Celsius. Auch tagsüber sollte während der Heizperiode im Schlafzimmer etwas geheizt und die Thermostatventile nicht ganz zuge-dreht werden. Denn das Wiederaufheizen des ausgekühlten Raumes kostet sehr viel Energie. Für einen angenehmen Schlaf sollte die gesamte Raumluft einmal komplett ausgetauscht werden. Dies funktioniert am besten mit der sogenannten Stoßlüftung. Hier werden der Thermostat der Heizung zuggedreht und alle Fenster weit geöffnet, um Durchzug zu erreichen. Nach 5 bis 10 Minuten die Fenster wieder schließen und den Thermostat wieder aufdrehen. Achten

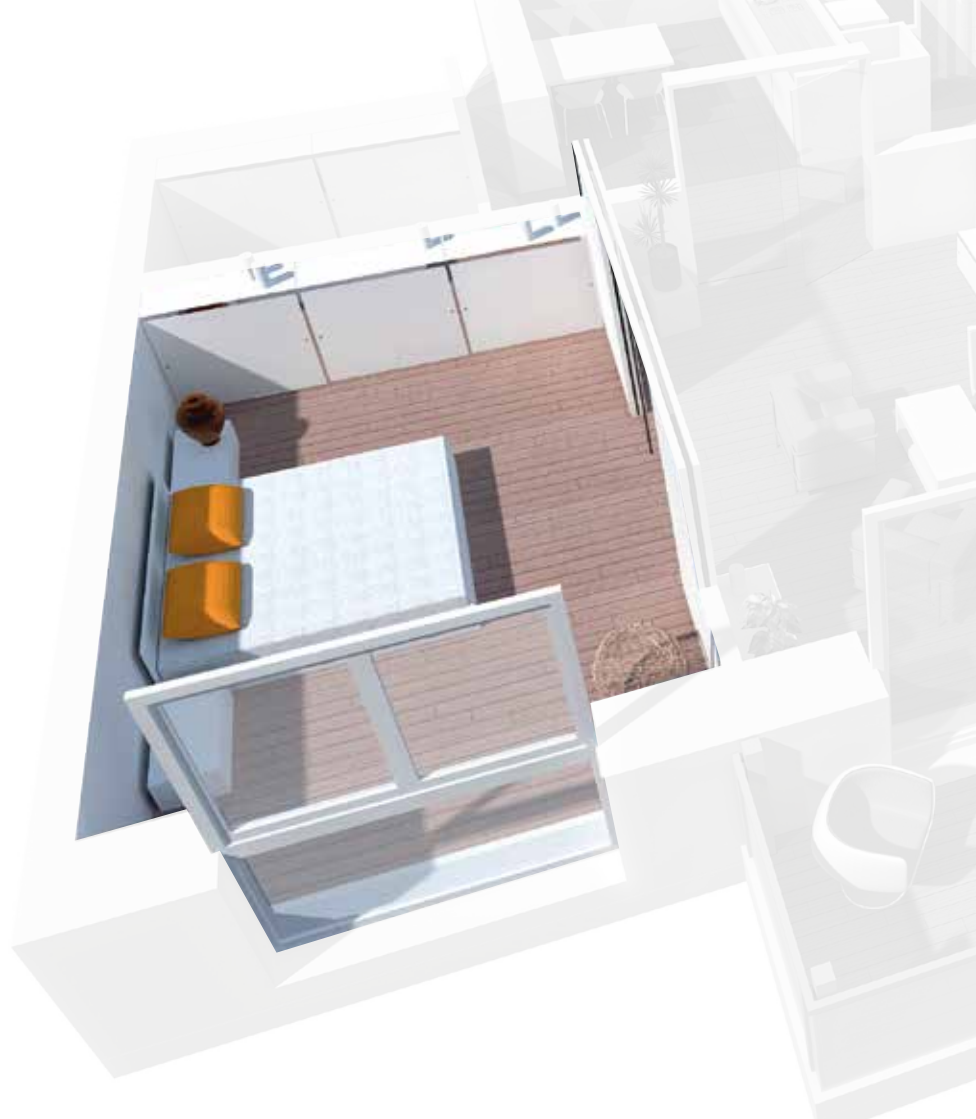
Sie darauf, dass Raumthermostatventile und Heizkörper nicht hinter Gardinen, Vorhängen oder Heizungsverkleidungen versteckt werden, da diese die Raumtemperatur sonst nicht richtig regulieren können und die Leistung des Heizkörpers nicht voll genutzt wird. Damit weniger Wärme verloren geht, vor dem Schlafen Roll- und Fensterläden schließen.

In den meisten Wohnungen ist das Schlafzimmer auch Aufbewahrungsort für allerlei Dinge. Achten Sie daher bereits bei der Montage und dem Aufstellen großer Schlafzimmerschränke und schwerer Kommoden darauf, einen Mindestabstand von



fünf, besser noch zehn Zentimetern zu den Raumwänden einzuhalten. Dadurch kann die Luft besser zirkulieren und der Bildung von Schimmel wird vorgebeugt.

Das Schlafzimmer ist auch kein Trockenraum. Wenn der Wäscheständer ständig mit feuchter Wäsche im Schlafrum aufgestellt wird, erhöht das die Luftfeuchtigkeit und damit die Gefahr der Schimmelbildung. Nutzen Sie daher in der Heizperiode zum Beispiel vorhandene Trockenräume und in der wärmeren Jahreszeit Balkon oder Garten. Ebenfalls sollten Pflanzen im Schlafzimmer vermieden werden, da auch diese die Luftfeuchtigkeit und damit die Gefahr der Schimmelbildung erhöhen.





## ■ KINDERZIMMER



**Elektrische Geräte**  
mit Zeitschaltuhren oder  
abschaltbaren Steckerleisten  
ausschalten.

# Auch die Kleinen machen mit

Das Kinderzimmer einer jeden Wohnung ist Rückzugsort für den Nachwuchs. Hier schlafen, spielen und lernen unsere Kinder. Deshalb ist gerade in diesem Raum ein gesundes Klima für die Entwicklung und das Wohlbefinden wichtig. Mit einfachen Regeln können Kinder bereits in jungen Jahren aktiv den bewussten Umgang mit Energie und Rohstoffen erlernen.

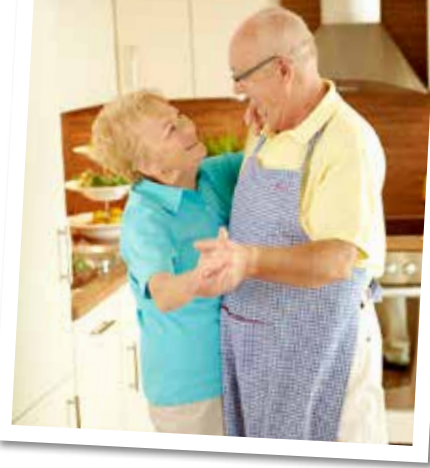
Spielzeugkisten, Ponyhöfe oder große Plüschtiere sollten nicht unmittelbar vor die Heizung gestellt werden, um Wärmeverlust zu vermeiden. Auch feuchte Kleidung aus dem Turnbeutel gehört nicht auf die Heizung. Bei älteren Kindern, die

meist über einen eigenen Computer oder Fernseher verfügen, sollte darauf geachtet werden, dass auch PC-Tische oder Großgeräte die Heizkörper nicht verdecken. Alle elektrischen Geräte sollten mit abschaltbaren Steckerleisten oder Zeitschaltuhren ausgeschaltet werden. Dies verhindert nachts nicht nur den indirekten Stromfluss, sondern sorgt gleichzeitig für einen gesünderen Schlaf. Stand-by-Geräusche, Monitorlichter und Stromwellen fallen weg. Haben Kinder eigene Aquarien oder Terrarien in ihren Zimmern, achten Sie bitte bereits beim Kauf auf stromsparende Modelle, da die Stromversorgung rund um die Uhr erfolgt. Sind Altgeräte von Oma

und Opa vorhanden, lohnt sich die Anschaffung von Neugeräten mit wesentlich geringerem Stromverbrauch.

Für Kleinkinder, die beim Einschlafen keine Dunkelheit mögen, sollte nicht das Hauptlicht des Zimmers angelassen werden. Greifen Sie stattdessen auf sogenannte Nachtlichter zurück, die für indirekte Beleuchtung sorgen. Vor dem zu Bett bringen der Kinder sorgt fünfminütiges Stoßlüften für angenehme Frischluft und einen gesunden Schlaf. Die Zimmertemperatur sollte nachts in Kinderzimmern ebenfalls nicht mehr als 18° Celsius betragen.





## ■ KÜCHE



### **Beim Kauf von Kühl- & Gefriergeräten:**

Auf die richtige Energieklasse  
von „A“ bis „A+++“ achten.

# In der Küche steckt viel Energie

Die Küche ist nicht nur Treffpunkt für gemeinsames Kochen. Hier werden Lebensmittel gelagert, gekühlt und eingefroren, wieder aufgetaut, gebraten, gebacken und gemeinsam verzehrt. Folglich sind in jeder Küche viele kleine und große Elektrogeräte vorhanden. Mit folgenden Ratschlägen erhöhen Sie nicht nur die Lebensdauer Ihrer Küchengeräte, sondern sparen gleichzeitig wertvolle Energie.

### ..... Kühlen und Gefrieren

Beim Kauf von Kühl- und Gefriergeräten ist die richtige Energieklasse „A“ bis „A+++“ bereits entscheidend für den späteren Stromverbrauch. Hier empfehlen

wir, genauestens auf das Energielabel zu achten. Stellen Sie außerdem Gefriergeräte nicht unmittelbar neben Wärmequellen wie Backöfen, Geschirrspülern oder direkt an der Heizung auf. Denn dies erhöht den Energiebedarf der Geräte.

Die ideale Kühlschranktemperatur liegt bei 4° bis 5° Celsius. Für eine lange und funktionstüchtige Lebensdauer der Geräte sorgen das regelmäßige Säubern des äußeren Lüftungsgitters und die Überprüfung der Türdichtungen. Lassen Sie die Türen von Kühl- und Gefriergeräten nicht offen stehen. Auch warme Speisen gehören nicht in den Kühlschrank. Sobald sich eine

Eisschicht gebildet hat, empfiehlt sich das Abtauen des Gerätes.

---

### Kochen und Erhitzen

Elektroherde mit Induktionsfeldern benötigen am wenigsten Energie. Beim Kochen sollten Herdplatte und Topfboden immer gleich groß sein und der passende Deckel für Topf und Pfanne benutzt werden.

Dies spart bis zu 50 Prozent Energie. Des Weiteren lassen sich viele Speisen wie Kartoffeln und Gemüse mit nur wenig Wasser garen. Das schont die Vitamine und spart ebenfalls Energie. Bei der Zubereitung von Speisen mit langer Garzeit empfiehlt sich die Verwendung von Schnellkochtöpfen.

Wer Restwärme nutzt und Herdplatten oder Backofen ein paar Minuten früher ausschaltet, spart zusätzlich. Bei Verwendung der Umluft-Funktion eines Backofens können Speisen auch parallel auf mehreren Blechen gegart werden. Die Backofentü-



## ■ KÜCHE



ren sollten dabei nicht unnötig geöffnet werden, um Wärmeaustritt zu vermeiden. Für die Herstellung von Heißgetränken wie Tee oder Kaffee sind Wasserkocher ratsam. Und wer heißen Kaffee länger warm halten möchte, muss nicht die Kaffeemaschine eingeschaltet lassen, sondern kann diesen in Thermoskannen umfüllen.

---

### Geschirrspülen

Geschirrspüler sind besser als ihr Ruf! Energieeffiziente Geräte der Klasse „A“ bis „A+++“ sind heutzutage wassersparender als das Spülen von Hand. Während Sie für Ihren angehäuften „Geschirrberg“ per Hand ca. 40 Liter fließendes Wasser und 2 kWh Strom verbrauchen, schafft eine moderne Geschirrspülmaschine die gleiche Menge mit nur ca. 13 Litern Wasser und 1 kWh Strom. Das Geschirr muss nicht vorgespült werden. Entfernen Sie grobe Verschmutzungen mit etwas Haushaltskrepp.

So sparen Sie nicht nur Wasser, sondern schützen den Abfluss der Spüle vorm Verstopfen. Schalten Sie den Geschirrspüler jedoch erst ein, wenn er richtig voll ist. Das Geschirr wird auch bei 50° Celsius sauber, nur bei stark verschmutztem Geschirr empfiehlt sich ein höheres Programm. Wer nach dem Einräumen des Spülers dafür sorgt, dass die Tür wieder richtig verschlossen ist, verhindert das Antrocknen von Speiseresten und kann bei der Reinigung auf Energie- und Wassersparprogramme schalten. Um die Langlebigkeit des Gerätes zu erhalten, sollten Abfluss und Filter regelmäßig überprüft und gereinigt werden. In der Küche entsteht durch das Kochen oft eine hohe Luftfeuchtigkeit, diese sollte durch regelmäßiges Lüften reguliert werden.





## ■ BAD

# Badezimmer – Wasser marsch?

Wo viel Wasser fließt, kann auch viel gespart werden.

### Warmes Wasser

Warmes Wasser „aus der Wand“ ist eine Selbstverständlichkeit geworden. Nur wenigen von uns ist bewusst, dass die Warmwasserbereitung nach der Heizung der zweitgrößte Energieverbraucher im

Haushalt ist. Wer weniger Warmwasser verbraucht, muss jedoch nicht auf Komfort verzichten. So lässt beispielsweise eine moderne Sparbrause gegenüber einem herkömmlichen Duschkopf dank integriertem Dosiersystem nur halb so viel Wasser durchfließen. Das Duscherlebnis bleibt dasselbe. Ebenfalls können Sie wertvolle Energie sparen, indem Sie das Wasser nur



auf die Temperatur erwärmen, die Sie tatsächlich benötigen. Als Beispiel sei hier die volle Badewanne mit heißem Wasser genannt. Wie oft wird nicht erst 5 bis 10 Minuten vorgetestet, bis das Wannenbad zum Einsteigen abgekühlt ist.

---

### Duschen statt Baden

Ganze 140 Liter Wasser werden bei einem Wannenbad benötigt. Beim Duschen hingegen verbrauchen Sie gegenüber einem Vollbad nur ein Drittel der Energie zum Erwärmen. Werden Sparduschköpfe eingesetzt, vermindert sich der Wasserverbrauch dabei sogar um bis zu 50 Prozent. Sparsamer ist es also, das tägliche Duschen dem Baden vorzuziehen. Nach dem Duschen und Baden ist viel feuchte Luft im Raum. Daher intensiv lüften und die Kacheln des Badezimmers trockenwischen, um Schimmelbildung zu vermeiden.



## ■ BAD



**Spülstopp der Toilette**  
spart den Wasserverbrauch  
der jeweiligen Spülung um  
nahezu 50 Prozent.

### Zähne putzen und Rasieren

Lassen Sie das Wasser nie unnötig laufen. Denn wer beim Waschen, Zähneputzen oder Rasieren die ganze Zeit den Hahn nicht zudreht, verschwendet wertvolles, sauberes Trinkwasser. In nur zwei Minuten können so durch einen geöffneten Wasserhahn nahezu 20 Liter Wasser im Abfluss verschwinden. Zusätzlich spart eine Einhebel-Mischbatterie Wasser und Energie. Damit können Sie die Wassertemperatur mit nur einem Griff regulieren, ohne dass allzu viel warmes Wasser ungenutzt in den Ausguss fließt.

### WC und Abfluss

Wer bei der Toilettenspülung die Spar- oder Spülstoptaste benutzt, reduziert den Wasserverbrauch um nahezu 50 Prozent. Achten Sie ebenfalls darauf, dass Ihr WC-Spülkasten nicht undicht ist und lassen Sie defekte Dichtungen reparieren. Denn

durch einen defekten Spülkasten oder einen tropfenden Wasserhahn werden bis zu 25 Liter wertvolles Trinkwasser pro Tag verschwendet. Keinesfalls sollten Hygieneartikel, Katzenstreu oder Lebensmittel über den Abfluss von WC oder Spülbecken entsorgt werden. Dies lockt nicht nur Ungeziefer in die Wohnung und verstopft die Rohrleitungen, sondern verschmutzt vor allem das Abwasser.

### Waschmaschine und Trockner

Um energie- und wassersparend zu waschen, sollte bei der Neuanschaffung einer Waschmaschine auf das Energielabel „A“ bis „A+++“ geachtet werden. Starten Sie den Waschgang erst, wenn die Maschine voll beladen ist. Denn eine ganze Füllung ist deutlich günstiger als zwei halbe Wäscheladungen. Moderne Waschmittel machen einen Vorwaschgang bei normal verschmutzter Wäsche heutzutage über-

flüssig. Verwenden Sie jedoch nicht zu viel Waschmittel, da dies die Wäsche nicht sauberer macht, aber unsere Umwelt belastet. Auch bei der Temperatur lässt sich einiges einsparen. Kochwäsche verbraucht fast doppelt so viel Strom wie eine 60° C-Wäsche. Und mit den heutigen Waschmitteln reichen 30° C- und 40° C-Programme für normal verschmutzte Wäsche vollkommen aus. Energiesparprogramme können zudem den Stromverbrauch um bis zu 40 Prozent reduzieren. Wäsche, die mit 1.400 anstatt mit 800 Umdrehungen in der Waschmaschine geschleudert wurde, benötigt im Trockner anschließend etwa 25 Prozent weniger Energie zum Trocknen. Auch hier gilt: Nutzen Sie die Füllmenge des Trockners beim Beladen vollständig aus. Wählen Sie beim Neukauf möglichst einen Ablufttrockner, da dieser im Vergleich zum Kondensationstrockner ca. fünf bis zehn Prozent an Energie einspart.



# Darüber freut sich die gesamte Wohnung

## ■ ALLGEMEINE RESSOURCEN



**Für Prima Klima:**  
Räume kontinuierlich auf  
niedrigem Niveau heizen

Prima Klima beim Heizen und Lüften. Heizen Sie alle Räume möglichst kontinuierlich wenigstens auf niedrigem Niveau, auch diejenigen, die Sie nicht ständig benutzen. Auch wenn Sie tagsüber nicht da sind oder bei längerer Abwesenheit – die Heizung nie ganz ausstellen. Drehen sie diese herunter – am besten auf die Frostschutzposition des Thermostatventils. Das ist energiesparender als ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen der Wohnräume.

Halten Sie die Türen unterschiedlich beheizter Zimmer geschlossen. Die eindringende Luft aus wärmeren Räumen verur-

sacht Kondenswasser im kälteren Zimmer. Große Schränke möglichst 5 bis 10 cm von Zimmerwänden entfernt stellen, damit die Raumluft auch dahinter gut zirkulieren kann. Achten Sie darauf, keine großen Möbel vor die Heizkörper zu stellen, damit die Wärme sich gut im Raum verteilen kann.

Die Wohnung möglichst mehrmals täglich stoßlüften. Dazu alle Fenster für 5 bis 10 Minuten weit öffnen und für Durchzug sorgen. Beim Lüften brauchen Sie keine Angst vor Wärmeverlusten haben, denn frische Luft nimmt die Heizwärme schneller und besser auf. Je kühler die Zimmertemperatur eines Raumes ist, desto



öfter muss gelüftet werden, denn warme Luft kann mehr Feuchtigkeit aufnehmen als kalte Luft. Die Temperatur in einzelnen Räumen sollte jedoch 14° Celsius nicht unterschreiten.

Wenn es in der Wohnung dampft, wie beim Kochen, Duschen oder Baden, empfiehlt es sich, sofort nach draußen zu lüften. Dabei die Zimmertür geschlossen halten. Auch beim Trocknen von Wäsche in

der Wohnung öfter nach draußen lüften. Nicht von einem Zimmer in ein anderes, sondern immer nach draußen.

#### Zu guter Letzt

Wenn Sie zu sparsam heizen und lüften, verschwenden Sie mehr Energie, als Sie sparen.

Für das gesamte Wohngebäude und das Wohlbefinden des Mieters im Einzelnen ist

es wichtig, dass die Räume in der Wohnung immer eine bestimmte Raumtemperatur haben und das Wasser in den Leitungen regelmäßig zirkuliert, um eine gesunde Wasserqualität zu gewährleisten.

# Mitmachen lohnt sich: Rabatte und unsere „Wohlfühl-Karte“

## ■ INFORMATIONEN



Wer bewusst mit Rohstoffen umgeht und begreift, wie wertvoll Energie ist, spart nicht nur Geld, sondern sorgt vielmehr selbst für ein gesünderes Wohnen. Gleichzeitig wird so unsere Umwelt nachhaltig geschont und für nachfolgende Generationen geschützt.

### Das Raumklima im Griff

Die „Wohlfühl-Karte“ von *jenawohnen* bietet Ihnen die Möglichkeit, sowohl Ihre Raumtemperatur als auch die Luftfeuchtigkeit zu kontrollieren. Durch zwei Messfelder auf der Rückseite sehen Sie auf einen Blick, wann Sie lüften oder mehr heizen sollten. Die „Wohlfühl-Karte“ erhalten Sie

kostenlos in unseren Service-Centern.

### Bonusregelung

Die Stadtwerke Energie Jena-Pößneck gewähren Mietern von *jenawohnen* einen Nachlass auf die Nettojahresrechnung für Haushaltsstrom in Höhe von drei Prozent. Wenden Sie sich bitte direkt an den Kundendienst der Stadtwerke Energie Jena-Pößneck, um diesen Bonus zu erhalten.

### Den Stromfressern auf der Spur

Kostenlos bei den Stadtwerken Energie Jena-Pößneck ein Stromverbrauchsmessgerät ausleihen und die heimlichen „Stromfresser“ im Haushalt aufspüren.

# Sie fahren in den Urlaub oder sind längere Zeit nicht in Ihrer Wohnung?

## Checkliste – Wohnzimmer

- Sind Fernseher, HiFi-Anlage und PC ausgeschaltet?
- Haben Sie Aquarium oder Terrarium mit Zeitschaltuhren programmiert?
- Sind alle Steckerleisten abgeschaltet?
- Sind alle Ladekabel der Kleingeräte aus den Steckdosen gezogen?
- Ist jede Lichtquelle, auch die kleine Stehlampe, aus?
- Sind die Heizungsthermostate auf der Frostschutzposition?
- Alle Roll- und Fensterläden verschlossen?

## Checkliste – Bad

- Sind alle Wasserhähne richtig zuge dreht?
- Tropft kein Wasserhahn?
- Läuft der WC Spülkasten ordnungsge mäß?
- Sind Fön, Rasierer und alle elektrischen Kleingeräte ausgeschaltet?
- Sind Waschmaschine und Trockner aus?
- Thermostat der Heizung runtergedreht?
- Alle Badlampen ausgeschaltet?
- Ist das Fenster geschlossen?

## Checkliste – Küche

- Sind Herd, Backofen, Grill und Geschirrspüler ausgeschaltet?
- Ist der Wasserhahn richtig zuge dreht und tropft nicht?
- Sind alle Kleingeräte wie Wasserkocher und Kaffeemaschine ausgeschaltet?
- Alle Steckerleisten abgeschaltet?
- Sind die Kühl- und Gefrierschrantüren richtig zu?
- Ist der Heizungsthermostat runtergedreht?
- Alle Küchenlampen ausgeschaltet?
- Ist das Fenster geschlossen?

**Nutzen Sie unsere Energie-Checklisten einfach und schnell!**

Weitere Informationen auch erhältlich unter: [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) oder unter [www.deutsche-energie-agentur.de](http://www.deutsche-energie-agentur.de)

**Für Fragen rund ums Wohnen steht Ihnen Ihr zuständiger  
Servicemitarbeiter der *jenawohnen GmbH* gern zur Verfügung:**

**jenawohnen GmbH**

Löbdergraben 19, 07743 Jena

Telefon (03641) 884-0

[post@jenawohnen.de](mailto:post@jenawohnen.de)

**Für Fragen rund um die Energie stehen die Mitarbeiter der  
Stadtwerke Energie Jena-Pöbneck GmbH gern zur Verfügung:**

**Stadtwerke Energie Jena-Pöbneck GmbH**

Rudolstädter Straße 39, 07745 Jena

Grietgasse 4, 07743 Jena

Telefon (03641) 688-366

[energieberatung@stadtwerke-jena.de](mailto:energieberatung@stadtwerke-jena.de)





**DREH  
MICH  
AB!**



**DREH  
MICH  
AB!**



**DREH  
MICH  
AB!**



**DREH  
MICH  
AB!**



**MACH  
MICH  
ZU!**



**MACH  
MICH  
ZU!**



**MACH  
MICH  
ZU!**



**MACH  
MICH  
ZU!**



**SCHALT  
MICH  
AUS!**



**SCHALT  
MICH  
AUS!**



**SCHALT  
MICH  
AUS!**



**SCHALT  
MICH  
AUS!**