TIPPS ZUM ENERGIESPAREN

**GUT FÜR DIE UMWELT,
GUT FÜR IHREN
GELDBEUTEL!**

Stadt Frankfurt am Main

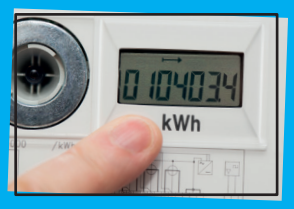
Frankfurter Kinder Büro

Wie erkennt man, wie viel Strom ein Gerät verbraucht?

Woher weiß man, ob das viel oder wenig ist?

Und worauf sollte man achten, wenn man ein neues Gerät kauft?

Wir haben einige wichtige Infos und Tipps für Sie



Die elektrische Leistung eines Geräts wird in Watt gemessen. Die Watt-Zahl ist auf jedem Gerät (oder auf der Verpackung) angegeben. So lässt sich der Stromverbrauch ausrechnen:

Watt × Stunden = Energieverbrauch in Watt-Stunden
Ergebnis geteilt durch 1.000 = Verbrauch in Kilowattstunden (kWh)

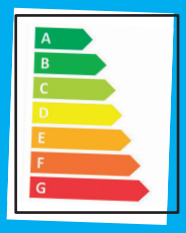
Eine Kilowattstunde ist also die Energiemenge, die ein Gerät mit einer Leistung von einem Kilowatt in einer Stunde verbraucht. Mit einer Kilowattstunde kann man zum Beispiel 5 Minuten warm duschen, eine Stunde staubsaugen oder zwei Mal Wäsche waschen.

Sie können den Stromverbrauch zu Hause auch messen. Die Stadt Frankfurt verleiht dafür Strom-Messgeräte. Infos dazu auf: www.frankfurt-spart-strom.de/service. Hier finden Sie auch den Verbrauchs-Check: Mit diesem Online-Tool können Sie Ihren Verbrauch besser einordnen.

WICHTIG: Alte oder kaputte elektrische Geräte dürfen nicht einfach in die schwarze Tonne geworfen oder vor das Haus gestellt werden! Bitte vereinbaren Sie mit der FES einen Abholtermin oder bringen Sie die Geräte zum FES-Recyclinghof. Mehr Infos hier: www.fes-frankfurt.de

Der Caritasverband Frankfurt e. V. bietet Familien, die Bürgergeld beziehen oder einen Frankfurt-Pass haben, eine kostenlose Energieberatung. Der Stromspar-Check wird bei den Familien zuhause gemacht. Mehr Infos hier: www.caritas-frankfurt.de/stromspar-check

Ist Ihre Waschmaschine kaputt? Oft kostet es viel Geld, elektrische Geräte reparieren zu lassen. Das kann sich lohnen, wenn das Gerät teuer war und noch nicht alt ist. Aber wenn zum Beispiel ein Kühlschrank alt ist und viel Strom verbraucht, ist es sinnvoller, einen neuen mit niedrigem Stromverbrauch zu kaufen.

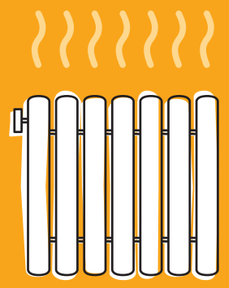


Achten Sie beim Kauf auf die Effizienzklasse: Je grüner das Gerät ist, desto weniger Strom verbraucht es. Rote Geräte sind echte Stromfresser.

Übrigens: Familien mit kleinem Einkommen können von der Stadt Frankfurt und dem Caritasverband Frankfurt e. V. einen finanziellen Zuschuss zu einem neuen Kühlschrank erhalten, wenn das alte Gerät mindestens 10 Jahre alt ist. Genauere Infos von der Stadt Frankfurt hier:

WÄRME

Heizung entlüften, reinigen... Im Internet finden sich hilfreiche Videos, die zeigen, wie es geht.



Achten Sie auf die Raumtemperatur: Jedes Grad weniger bewirkt eine Energieersparnis von etwa 6 Prozent.

Regeln Sie die Temperatur mit dem Ventil am Heizkörper, nicht mit dem Fenster. Schalten Sie die Heizung im Winter nie ganz aus. Denn wenn es in einem Raum kalt und feucht ist, kann Schimmel entstehen. Besser ist es, die Temperatur auf 16 oder 18 Grad zu senken, zum Beispiel wenn Sie nicht zu Hause sind oder in der Nacht.

Stellen Sie keine Möbel vor die Heizung, sonst kann sich die Wärme nicht im Zimmer verbreiten. Wichtig: Entstauben und entlüften Sie die Heizkörper immer vor dem Winter, damit sie gut funktionieren.

*** (Sternchen): Frostschutz – Heizung läuft nur, wenn die Temperaturen unter ca. 5° C fallen**

Stufe 1: ca. 12° C
Stufe 2: ca. 16° C
Stufe 3: ca. 20° C
Stufe 4: ca. 24° C
Stufe 5: ca. 28° C

Die jeweils drei Striche zwischen zwei Zahlen auf dem Thermostat stehen für konkrete Zwischenwerte: Zwischen Stufe 3 und Stufe 4 lässt sich die Temperatur also zum Beispiel auf 21, 22 oder 23° C regulieren.

Mit einem digitalen Thermostat können Sie die Heizung programmieren: Sie geben die gewünschte Temperatur zu bestimmten Tageszeiten ein. Dann schaltet das Thermostat die Heizung automatisch hoch bzw. runter, erhöht oder senkt also die Raumtemperatur.

12° C: Flur, Treppenhaus

15° C: Toilette

18° C: Küche, Schlafzimmer

20° C: Wohnzimmer, Kinderzimmer

22° C: Bad

Das optimale Raumklima können Sie mit einem Hygrometer messen. Es zeigt Ihnen an, wie feucht die Luft ist. So können Sie nicht nur Schimmel vermeiden, sondern auch zu trockene Luft.

Klimageräte verbrauchen nicht nur viel Strom. Die klimatisierte Luft ist für Babys ungesund!

MOBILITÄT

Nutzen Sie Bus und Bahn, um umwelt- und klimafreundlicher ans Ziel zu kommen. Oft lohnen sich Tages- oder Monatskarten wie z. B. das Deutschland-Ticket oder für Geringverdienende der „Hessenpass mobil". Ein Großteil der Haltestellen in Frankfurt ist mit dem Kinderwagen gut erreichbar.

Einen Überblick über Informationen zu Bahnhöfen und Haltestellen finden Sie hier: www.rmv.de

Fahren Sie mit anderen Leuten gemeinsam in einem Auto, zum Beispiel mit Kolleginnen oder Kollegen den Weg zur Arbeit. Fahren Sie kurze Strecken mit dem Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß.

Übrigens: Ein Spaziergang mit dem Baby ist sparsamer und gesünder als eine Autofahrt – und für Kinder auch viel spannender!

Haben Sie kein Auto oder wollen Sie auf ein eigenes Auto verzichten? Dann können Sie über Carsharing ein Auto mieten. Anbieter finden Sie im Internet. Übrigens: In vielen Carsharing-Autos gibt es Kinderautositze.

Mit Lastenrädern können Sie größere Einkäufe erledigen oder Kinder sicher von einem Ort zum anderen transportieren. Möchten Sie das mal ausprobieren? Dann können Sie sich ein Lastenrad über www.main-lastenrad.de ausleihen.

IMPRESSUM Herausgeber: Frankfurter Kinderbüro, Schleiermacherstraße 7, 60316 Frankfurt am Main, Telefon: 069 212-39001 Text: Eva Keller Gestaltung: SchneiderWagner Kommunikation, www.schneiderwagner.de Alle Angaben ohne Gewähr. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. © Frankfurter Kinderbüro 2023. Fotos: ©AdobeStock

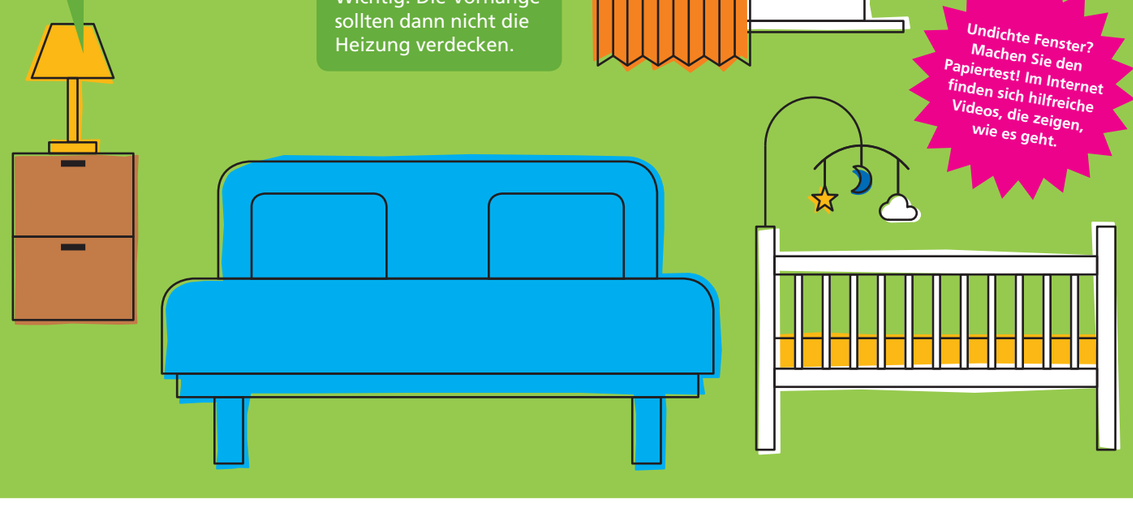
LAMPE
Schalten Sie Lampen nur an, wenn Sie sie brauchen. Kaufen Sie LED-Leuchtmittel für Ihre Lampen. LEDs sind zwar teurer als Glühbirnen und Halogen-Lampen, aber sie halten länger und verbrauchen viel weniger Strom.

VORHÄNGE
Im Sommer schützen Vorhänge vor der Hitze draußen. Im Winter können sie helfen, die Wohnung warm zu halten.

Wichtig: Die Vorhänge sollten dann nicht die Heizung verdecken.

FENSTER
Machen Sie das Fenster am besten weit auf, wenn Sie lüften. Wichtig: Lassen Sie Ihr Kind nicht allein in einem Zimmer, wenn das Fenster auf ist!

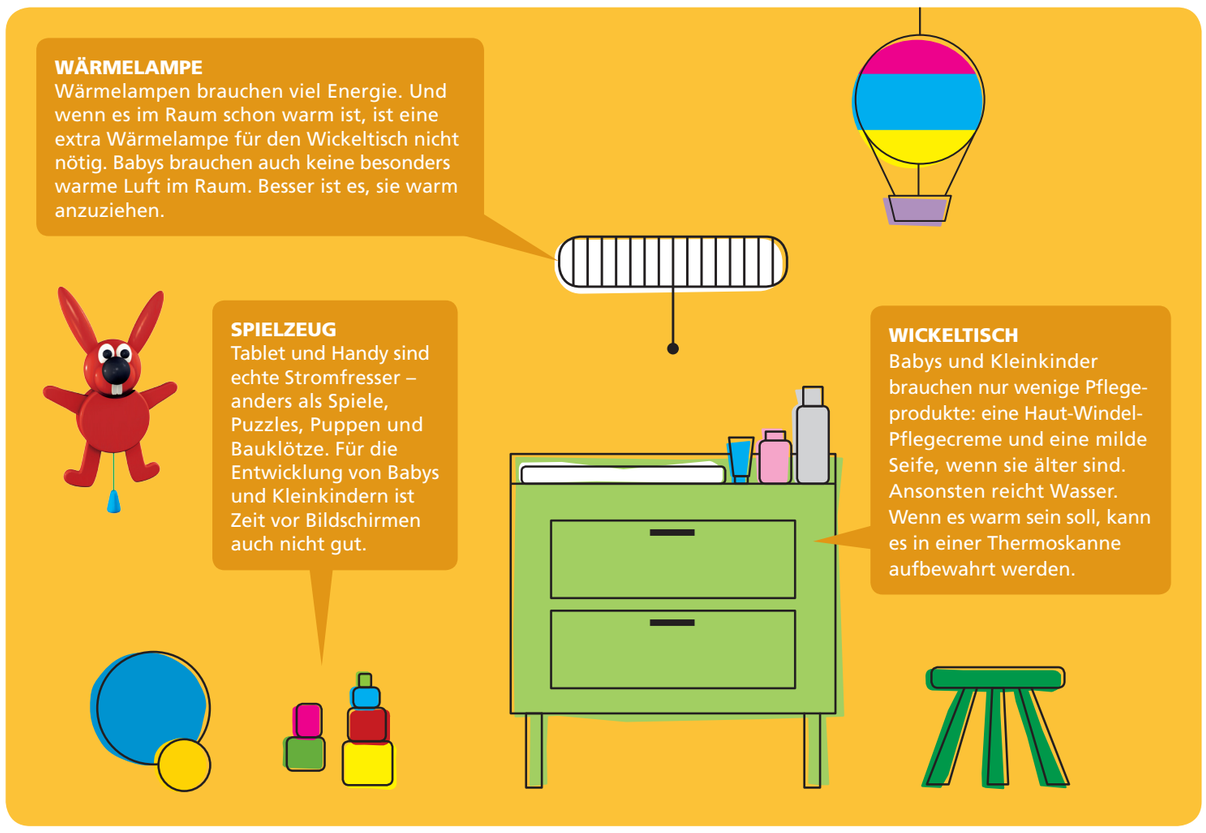
Undichte Fenster? Machen Sie den Papiertest! Im Internet finden sich hilfreiche Videos, die zeigen, wie es geht.



WÄRMELAMPE
Wärmelampen brauchen viel Energie. Und wenn es im Raum schon warm ist, ist eine extra Wärmelampe für den Wickeltisch nicht nötig. Babys brauchen auch keine besonders warme Luft im Raum. Besser ist es, sie warm anzuziehen.

SPIELZEUG
Tablet und Handy sind echte Stromfresser – anders als Spiele, Puzzles, Puppen und Bauklötze. Für die Entwicklung von Babys und Kleinkindern ist Zeit vor Bildschirmen auch nicht gut.

WICKELTISCH
Babys und Kleinkinder brauchen nur wenige Pflegeprodukte: eine Haut-Windel-Pflegecreme und eine milde Seife, wenn sie älter sind. Ansonsten reicht Wasser. Wenn es warm sein soll, kann es in einer Thermoskanne aufbewahrt werden.



WASSERKOCHER
Der Wasserkocher verbraucht weniger Strom als ein Topf auf dem Herd. Aber: Machen Sie nur so viel Wasser heiß wie nötig.

Übrigens: Das Leitungswasser ist so sauber, dass es auch für Babys und kleine Kinder zum Trinken geeignet ist. Nur für Babys unter 9 Monaten sollten Sie das Wasser abkochen!

TÖPFE UND PFANNEN
Nehmen Sie einen kleinen Topf oder eine kleine Pfanne, wenn Sie nicht viel kochen oder braten. Denn: Je größer die Herdplatte, desto mehr Strom oder Gas wird verbraucht. Für Gemüse ist ein Dämpf-Einsatz praktisch – dann brauchen Sie nur ganz wenig Wasser und wenig Hitze.

Und: Legen Sie den Deckel auf den Topf. Dann geht keine Hitze verloren und Sie können die Herdplatte runterdrehen.

SPÜLMASCHINE
Mit der Spülmaschine verbrauchen Sie weniger Wasser, als wenn Sie Teller und Tassen mit der Hand spülen.

Und beim Strom können Sie leicht sparen: Schalten Sie das Eco-Programm ein, denn dann wird das Spülwasser nur auf 40 Grad erwärmt.

Wichtig: Lassen Sie die Spülmaschine 1-mal im Monat bei 60 Grad laufen, damit sie gründlich sauber wird. Dann können Sie auch Plastik-Spielzeug und Sauger von der Babyflasche in die Spülmaschine tun!

BACKOFEN
Überlegen Sie, ob es wirklich nötig ist, den Ofen vorzuheizen. Denn ohne das Vorheizen sparen Sie Energie. Außerdem ist die Einstellung „Umluft“ sparsamer als „Ober- und Unterhitze“.

HERD
Gehen Sie sparsam mit Wasser um, wenn Sie zum Beispiel Nudeln, Kartoffeln oder Reis kochen. Und schalten Sie den Herd runter, sobald das Wasser kocht.

KÜHLSCHRANK
Im Kühlschrank reicht eine Temperatur von 7 Grad, um Lebensmittel frisch zu halten. Tipp: Kontrollieren Sie die Temperatur mit einem Thermometer.

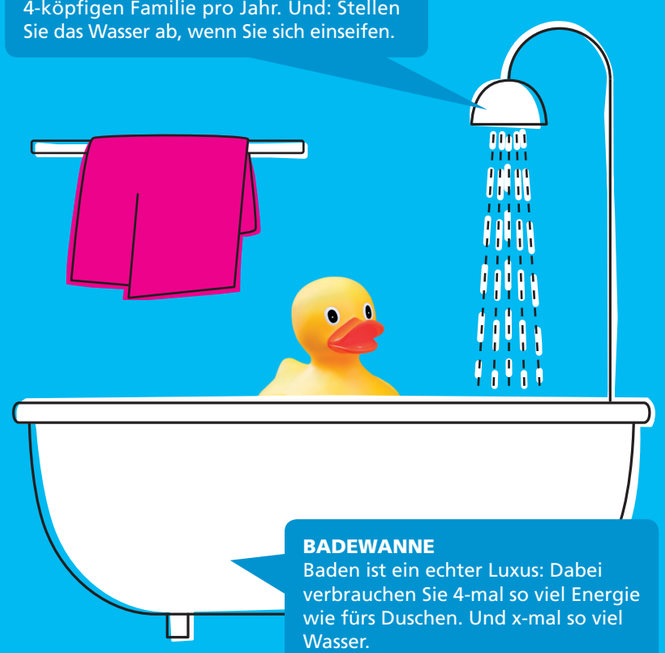
Öffnen Sie die Kühlschrank-Tür immer nur kurz, sonst geht kalte Luft verloren. Das passiert auch, wenn die Tür nicht gut schließt oder wenn die Dichtungen kaputt sind.

Lassen Sie Speisen immer abkühlen, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen: Das spart Strom.

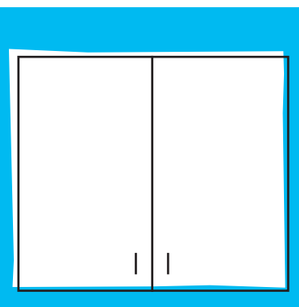
Wichtig: Wenn der Kühlschrank oder das Gefrierfach vereist sind, verbraucht das sehr viel Strom. Tauen Sie den Kühlschrank und das Gefrierfach deshalb regelmäßig ab.

Stellen Sie nichts auf das Lüftungsgitter und wischen Sie regelmäßig Staub vom Gitter. Am besten ist es, wenn der Kühlschrank nicht direkt in der Sonne steht. Sonst verbraucht er mehr Strom, um kühl zu bleiben.

DUSCHE
Kaufen Sie einen Spar-Duschkopf für den Dusch-Schlauch. Das spart Energie und vor allem Wasser: bis zu 7.500 Liter bei einer 4-köpfigen Familie pro Jahr. Und: Stellen Sie das Wasser ab, wenn Sie sich einseifen.



BADEWANNE
Baden ist ein echter Luxus: Dabei verbrauchen Sie 4-mal so viel Energie wie fürs Duschen. Und x-mal so viel Wasser.



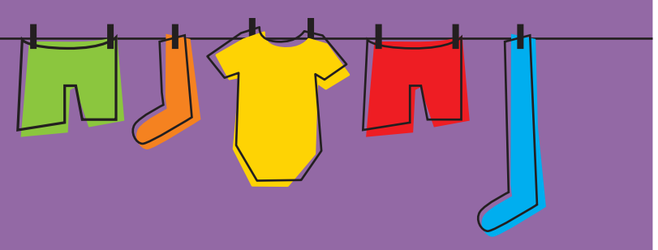
WASCHBECKEN
Stecken Sie eine Düse zum Wassersparen auf den Wasserhahn. Diese Düse heißt auch: Strahl-Regler. Sie kostet nicht viel – aber Sie sparen damit viel Wasser.

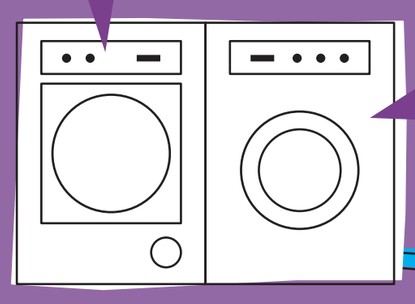
Übrigens: Wenn der Wasserhahn tropft, gehen bis zu 100 Liter Wasser pro Tag verloren. Dann ist es wichtig, einen neuen Dichtungsring in den Wasserhahn einzusetzen.

WÄSCHETROCKNER
Wäschetrockner verbrauchen sehr viel Strom, ungefähr 4-mal so viel wie eine Waschmaschine. Lassen Sie Wäsche deshalb lieber auf einem Wäscheständer oder auf der Wäscheleine trocknen – im Sommer geht das ganz schnell.

Wenn Sie einen Wäschetrockner haben: Stecken Sie nur Wäsche in den Trockner, die schon gut geschleudert ist und nicht tropfnass.

Probieren Sie auch aus, welches Programm für die Wäsche passt: Es muss nicht immer „Extratrocken“ sein – manchmal reicht „Bügeltrocken“ oder „Schranktrocken“.





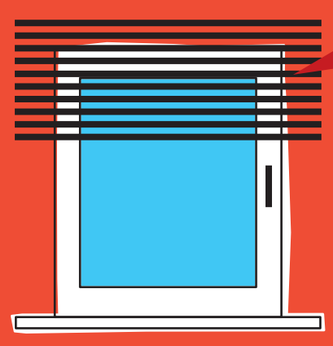
WASCHMASCHINE
Je niedriger die Wasch-Temperatur ist, desto weniger Strom wird verbraucht. Und: Für die Kleidung ist es auch besser, wenn sie nicht zu heiß gewaschen wird. Deshalb sortieren Sie am besten die Wäsche: Bei leicht verschmutzter Wäsche reichen 20 bis 40 Grad, für Handtücher und Lappen aus Küche und Bad sind 60 bis 90 Grad sinnvoll.

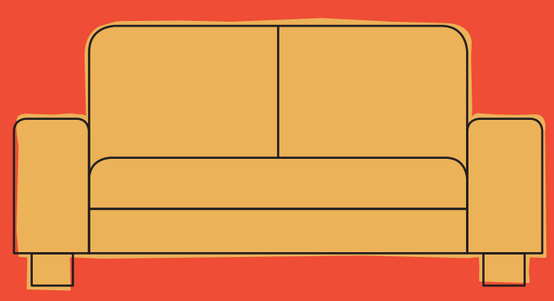
Wichtig: Lassen Sie die Waschmaschine einmal im Monat bei 70 Grad laufen. Sonst können sich darin Keime und Schimmel bilden. Machen Sie die Waschmaschine immer ganz voll, damit sich das Waschen lohnt.

FERNSEHER, COMPUTER & CO.
Fernseher, Computer, Playstation, Drucker und DSL-Router verbrauchen viel Strom, auch auf Stand-by. Außerdem werden die Geräte warm, wenn sie angeschaltet sind.

Deshalb: Schalten Sie die Geräte ganz aus, wenn sie nicht benutzt werden. Das geht leichter, wenn mehrere Stecker an einer Steckdosen-Leiste hängen, die einen Ein/Aus-Schalter hat.

ROLLLADEN / FENSTER-ROLLO
Rollladen hoch, wenn das Sonnenlicht in die Wohnung kommen soll – das wärmt auch im Winter! Rolladen runter, wenn die Nacht kommt – dann bleibt auch die Kälte draußen.



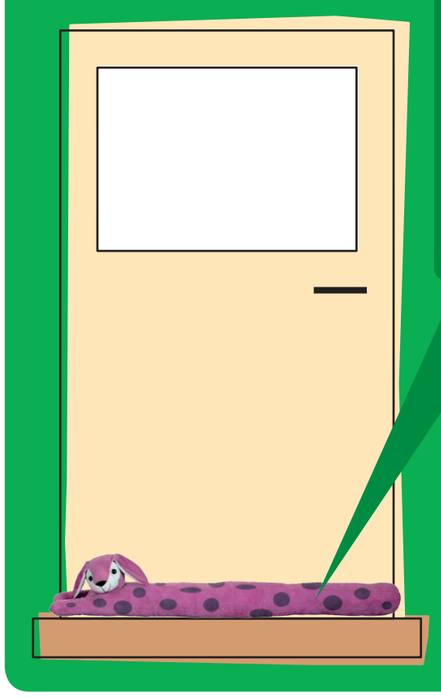


VENTILATOR
Wenn es im Sommer in der Wohnung trotz Rollladen, Rollo oder Vorhängen noch zu heiß ist: Dann benutzen Sie lieber einen Ventilator als ein Klimagerät, denn Klimageräte verbrauchen viel mehr Strom.

PFLANZEN
Haben Sie Salat oder Gemüse gewaschen? Dann können Sie mit diesem Wasser die Pflanzen in der Wohnung oder auf dem Balkon gießen.

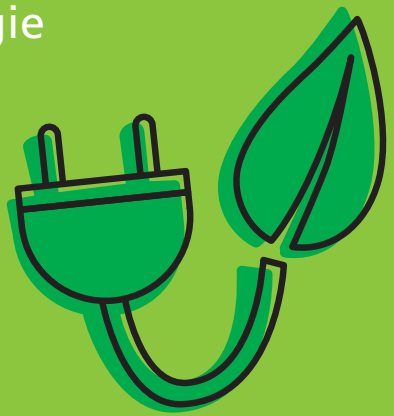
EINGANGSTÜR
Zieht kalte Luft in Ihren Flur? Dann ist die Tür nicht dicht. Montieren Sie Zugluft-Stopper an den unteren Rand der Tür.

Sie können auch einen gekauften Zugluftstopper oder einfach eine gerollte Decke an die Tür legen.



Wer Energie spart, spart auch Geld

Ob Gasheizung oder Wäschetrockner: Es kann teuer werden, wenn wir voll aufdrehen und elektrische Geräte immer laufen lassen. Trotzdem: Energie sparen heißt nicht, dass es in der Wohnung kalt sein muss oder wir auf allen Komfort verzichten müssen. Es gibt viele Möglichkeiten, Energie zu sparen – und das kann ganz einfach sein. Es geht mehr, als Sie denken – und ganz nebenbei tun Sie auch etwas für den Klimaschutz! Noch mehr Tipps: klimaschutz-frankfurt.de



Amt für Wohnungswesen

caritas frankfurt

Gesundheitsamt Frankfurt am Main

Netzwerk Frühe Hilfen Frankfurt am Main

Stadt Frankfurt am Main Klimareferat

Frankfurter Kinder Büro