

Pressemitteilung der Energieberatung der Verbraucherzentrale

27. November 2025

Stromsparen in der Adventszeit

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale unterstützt mit hilfreichen Tipps

Strom sparen lohnt sich nicht nur zur Weihnachtszeit. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale zeigt, wie Verbraucher:innen mit einfachen Maßnahmen ihre Stromkosten senken können. Große Haushaltsgeräte und der Stand-by-Modus vieler Elektrogeräte bieten Einsparpotenzial. Auch bei der Beleuchtung helfen LED und Zeitschaltuhren, Strom zu sparen.

Rund ein Drittel der Energiekosten eines Haushalts entfällt auf den Stromverbrauch. Seit dem Jahr 2000 hat sich der durchschnittliche Strompreis für Privathaushalte mehr als verdoppelt. Verbraucher:innen sollten daher ihren Stromverbrauch regelmäßig überprüfen. Zur Vorweihnachtszeit helfen zusätzlich bei dekorativen Leuchten LED und Zeitschaltuhren, Strom zu sparen. Auch große Haushaltsgeräte, die in der Adventszeit häufiger laufen, bieten Einsparpotenzial.

Besonders deutlich wirken sich große Haushaltsgeräte wie Kühlschränke, Waschmaschinen oder Spülmaschinen auf die Stromrechnung aus. Wer schon beim Kauf auf energieeffiziente Modelle achtet, spart langfristig Geld. Zwar sind diese Geräte oft teurer, doch durch den geringeren Stromverbrauch gleichen sich die Kosten nach einigen Jahren aus. Die Ersparnis kann einen dreistelligen Betrag pro Jahr erreichen. Das Energielabel unterstützt dabei bei der Auswahl: Geräte der Klasse A verbrauchen am wenigsten Strom, Produkte der Klasse G am meisten.

Stromfresser erkennen und vermeiden

Viele Elektrogeräte verbrauchen im Stand-by-Modus Strom. Schaltbare Steckdosenleisten oder Modelle mit Abschaltautomatik helfen, diesen Verbrauch zu vermeiden. Auch Ladegeräte ziehen Strom, wenn sie nicht genutzt werden. Verbraucher:innen erkennen das an der Wärmeentwicklung des Netzteils. Wer das Ladegerät vom Netz trennt oder eine abschaltbare Steckdose nutzt, spart zusätzlich Energie.

Mit einem Strommessgerät lässt sich der Verbrauch einzelner Geräte leicht überprüfen: Denn wer den eigenen Stromverbrauch kennt, kann gezielt handeln und langfristig Kosten senken. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale verleiht diese Geräte und wertet die gemessenen Werte gemeinsam mit Ihnen aus.

Wer auf Smart-Home-Lösungen setzt, kann durch automatisches Abschalten von Licht und Heizung bei Abwesenheit Energie sparen. Aber: Viele smarte Geräte verbrauchen selbst dauerhaft Strom, da sie ständig mit dem Internet verbunden sind. Verbraucher:innen sollten daher abwägen, ob sich der Einsatz lohnt.

Im Fokus: Saisonale Beleuchtung

Die Adventszeit steht vor der Tür und die Energieberatung der Verbraucherzentrale rät, bei der Beleuchtung auf LED zu setzen. Diese verbrauchen bei gleicher Helligkeit nur ein Zehntel des Stroms, der im Vergleich zu veralteten Glühlampen benötigt wird, und halten rund 100-mal länger. Wer Lichterketten, Baumbelichtung oder Schwibbögen mit LED nutzt, spart bei ein- bis zweimonatigem Einsatz rund zehn bis zwanzig Euro und vermeidet über 20 Kilogramm CO₂.

Ist in der Beleuchtung kein Timer eingebaut, hilft eine Zeitschaltuhr den Verbrauch effizient zu steuern. Besonders bei großflächiger oder langer Beleuchtung wirkt sich das spürbar auf die Stromkosten aus.

Energieeffizient schenken

Auch beim Schenken empfiehlt es sich, auf den Energieverbrauch zu achten. Spielekonsolen oder smarte Geräte können hohe Stromkosten verursachen. Bei zwei Stunden Nutzung pro Tag entstehen bei manchen Modellen jährliche Stromkosten von 30 bis 40 Euro – zusätzlich zum Verbrauch des Fernsehers. Ein Vergleich der technischen Daten hilft bei der Auswahl.

Fragen zum Thema Energiesparen und Stromfressern im Haushalt beantwortet die Energieberatung der Verbraucherzentrale mit ihrem umfangreichen Angebot. Die Beratung findet online, telefonisch, per Video oder in einem persönlichen Gespräch statt. Unsere Fachleute informieren anbieterunabhängig und individuell. Für einkommensschwache Haushalte mit entsprechendem Nachweis sind alle Beratungsangebote kostenfrei. Mehr Informationen gibt es auf www.verbraucherzentrale-energieberatung.de oder unter unserer bundesweit kostenfreien Hotline **0800 – 809 802 400** sowie in unseren [Vorträgen](#). Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

Die Verbraucherzentrale klagt gegen E.ON und Hansewerk Natur, um Rückzahlungen für Kund:innen zu erreichen, die von drastischen Preiserhöhungen betroffen sind. Hier erfahren Betroffene, ob sie sich der [Sammelklage \(Link\)](#) anschließen können: [Sammelklage gegen E.ON](#) oder [Sammelklage gegen HanseWerk Natur GmbH](#).

Über die Energieberatung der Verbraucherzentrale

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte, anbieterunabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Dank Förderung durch das Bundeswirtschaftsministerium begleitet sie

Stromsparen in der Adventszeit

seit 1978 private Verbraucher:innen mit derzeit über 900 Energieberater:innen und an mehr als 1.000 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Im Jahr 2024 wurden weit über 230.000 Privathaushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und neutral beraten, beispielsweise zu Energiesparen, Wärmedämmung, moderner Heiztechnik und erneuerbaren Energien.

Pressestelle

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.

Team Energieberatung

Rudi-Dutschke-Straße 17, 10969 Berlin

eteam@vzbv.de

verbraucherzentrale-energieberatung.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Energie



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages